

# ～自分のBMI・標準体重・1日の摂取エネルギーを計算してみましょう～

1. **体格指数 (BMI)** 身長と体重のバランス(肥満度)を表す、世界共通の指標です。

BMI の指数が高いほど生活習慣病の危険度がアップします。

現在の体重  Kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m =

<BMI 判定表> 標準値 22

25.0 以上	肥 満
18.5 ～ 25.0	普 通
18.5 未満	や せ

あなたのBMIは？

2. **標準体重** 身長に対する理想の体重です。現在の体重がオーバーしている方は

減量の目安になります。また 20 才頃の体重も1つの目安となります。

身長  m × 身長  m × 22 =  kg

あなたの標準体重は？

3. **体脂肪率** 体の中の脂肪量(体重 × 体脂肪率)を表すものです。

BMI が普通判定でも体脂肪率が肥満判定の場合は隠れ肥満の可能性もあります。

<体脂肪率 判定表>

	適正範囲		肥 満
	30才未満	30才以上	
男 性	14 ～ 20%	17 ～ 23%	25% ～
女 性	17 ～ 24%	20 ～ 27%	30% ～

あなたの体脂肪率は？  
%

4. **1日の摂取エネルギー** 標準体重から1日の摂取エネルギーを計算します。

一般的な活動のレベルであれば、「適度に体を動かす人(30kcal)」で計算してみましょう。

標準体重  Kg × ※25～35kcal =  kcal

(2で計算した体重)

摂取エネルギー

- |                |     |         |
|----------------|-----|---------|
| ※ ●あまり体を動かさない人 | ・・・ | 25 kcal |
| ●適度に体を動かす人     | ・・・ | 30 kcal |
| ●よく体を動かす人      | ・・・ | 35 kcal |