



適正体重のすゝめ

体重は健康において大切な指標の 1 つです。また数値以外でも、自分の目で体型を確認できます。
体重には、BMI という判定指標があり、 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$ という計算式で
は計算されます。BMI の数値によって、体型が以下のように判定されます。

BMI < 18.5 (参考 50～64 歳 BMI < 20.0) (参考 65 歳以上 BMI < 21.5)	18.5 ≤ BMI ≤ 24.9 (参考 50～64 歳 20.0 ≤ BMI ≤ 24.9) (参考 65 歳以上 21.5 ≤ BMI ≤ 24.9)	25.0 ≤ BMI
やせ体型	ふつう体型	肥満体型
身体が全体的に栄養不足傾向です。 筋肉量も少ないため体温や抵抗力が低下し、 感染症 にかかりやすくなります。 主食やたんぱく質をしっかり食べましょう。	健康を維持できているとても良い状態です。 これからも食事や運動に気を付けていきましょう。	栄養過多な傾向です。 高血圧 や 糖尿病 などの疾患リスクが高くなる状態です。 食事の量や内容を見直しや運動を取り入れましょう。 (中には、筋肉量が多く BMI が 25 を超える方もいます。体脂肪量なども確認しましょう。)

簡易 BMI 早見表

		体 重 (kg)											
		35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
身長 (cm)	140	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46
	145	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43
	150	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40
	155	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37
	160	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35
	165	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33
	170	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31
	175	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29
	180	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28
	185	10	12	13	15	16	17	19	20	22	23	25	26
	190	10	11	12	14	15	16	18	19	21	22	23	25

・・・やせ ・・・ふつう ・・・肥満