



毎月11日は
健康の日

健康クイズ&コラム



クイズ
・答え

Q

適正体重の指標となる BMI の計算方法はどちらでしょう？

- A 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- B 体重(kg)×身長(m)÷2



A

A 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

今月の
健康
コラム



「適正体重を目指しましょう！」

適正な体重を維持することが、メタボリックシンドロームの予防には重要です。体重が増えてきた方は、生活習慣を見直しましょう！

あなたの体重 適正ですか？

◎ご自身の体重が健康的なものかというのは、“BMI”という指標で確認します。
簡単にできますので、計算してみましょう！

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline \text{(kg)} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{(m)} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{(m)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \end{array}$$



*目標値以上なら生活習慣病に注意
目標値以下なら痩せすぎに注意

《目標BMI》

- 18~49 歳→18.5~24.9
- 50~64 歳→20.0~24.9
- 65~74 歳→21.5~24.9
- 75 歳以上→21.5~24.9

※日本人の食事摂取基準 2020 年版より

BMI を目標値内にするために、気を付けること

食事

- 油料理を控える
油は1gあたり 9kcal と、高カロリーな食材です。
- 野菜をしっかりと食べる
1日 350g以上を目指して食べましょう。
- 間食は控える
食べる場合は、1日 200kcal 以内にしましょう。
- よく噛んで食べる
満腹感を感じやすくなります。



運動

- 階段を使う
まずは簡単に出来ることから体を動かしましょう。
- 歩く距離を増やす
近場は車に頼らず歩いてみたり、生活にウォーキングを取り入れてみましょう。
- 運動する時間をつくる
軽く汗をかく程度の運動や、筋トレでしっかりと体を動かす時間をつくりましょう。

*現在治療中で指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

