

自分のBMIを計算してみましょう！



新型コロナウイルス感染拡大の影響により、4人に1人は「体重増加」を実感しているといわれています。一方で、令和元年 国民健康・栄養調査によると20歳代の女性の「やせ（低体重）」の割合は約20%と先進国の中で多く、問題となっています。「やせ（低体重）」や「肥満」は、体への悪影響を及ぼします。

自分のBMIがどのくらいか、知っていますか？ BMIとは、**体重と身長から算出する肥満度の指標**で、すぐに算出することができます。

ただし、BMIだけでは筋肉質なのか、脂肪過多なのか区別できません。また、どこに脂肪がついているかで健康への危険性は、大きく異なります。あくまでも目安のひとつとしてBMIの増減の傾向を把握し、このBMIをきっかけに生活習慣を見直してみませんか？

【 算出方法 】

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI

(例) 身長168cm 体重65.5kgの場合
65.5 (kg) ÷ 1.68 (m) ÷ 1.68 (m) = 23.2



あなたのBMIは？

体重	身長	身長	あなたのBMI
kg	m	m	

【 判定基準 】

やせ（低体重）	普通	肥満
18.5未満	18.5～25.0未満	25.0以上



【 身体への影響 】

やせ（低体重）	肥満
・疲れやすい、貧血 ・月経不順、無月経 ・血行不良、冷え症 ・骨粗しょう症 ・低出生体重児の出産リスク	・高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病 ・狭心症、心筋梗塞 ・月経不順、不妊症 ・睡眠時無呼吸症候群 ・膝、股関節、脊骨への障害

【 改善のポイント 】

< やせ（低体重）の方は… >

・食事は主食、主菜、副菜をそろえて、バランスよく

肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などに含まれるたんぱく質は、筋肉や血液のもとになる栄養素ですので、意識して摂りましょう。

・1日3回のリズムで食べる

規則正しく食事することで、体のリズムが整います。特に朝食を摂取することで、睡眠中に低下していた体温を上昇させ、体や脳を活性化させます。



・有酸素運動を行う

息がはずむぐらいの軽めの運動は、心肺機能を高め、血行をよくします。ウォーキングやサイクリング、縄跳び、踏み台運動などがあります。

・筋力トレーニングを行う

筋肉量を増やすことで、体内から熱がつくり出され、体が温まります。仕事や家事の合間にも行うことができます。



< 肥満の方は… >

・1日3食で、朝、昼食はしっかり、夕食は軽く

食事と食事の間が空いてしまうと、その後に食べ物が入ってくるエネルギーを普段以上に体へエネルギーを蓄えようとするため、1日3食摂るようにしましょう。また、活動量が少ない夕食は軽めに摂り、その分朝食、昼食はしっかり摂りましょう。

・食事はゆっくり、よく噛む

満腹中枢は、食事開始してから15～20分経過しないと刺激されません。ゆっくりよくかんで時間をかけて食べると、消化によいばかりでなく、食べすぎや食後の高血糖を防いで、今までの食事量より少なくても満腹感が得られます。

・有酸素運動はできる範囲で少しずつ

有酸素運動はエネルギーとして脂肪燃焼しやすい運動で、5分、10分と短い時間でこま切れになっても効果はあるといわれています。ライフスタイルに合わせ始めてみましょう。

・日常生活の中でこまめに動く

普段の生活の中でこまめに動かすことで、消費エネルギーはアップし、体重減少につながります。

