

BMIを目安にあなたの標準体重を知りましょう



BMIってなに??

BMIとは、Body Mass Indexの略で、肥満の判定に用いられるものです。最も病気になりにくいBMI22を基準としています。標準体重とBMIはあなたの身長、体重から簡単に求めることができますよ。



$$\text{標準体重} = (\text{身長m}) \times (\text{身長m}) \times 22$$

$$\text{BMI} = (\text{体重kg}) \div (\text{身長m}) \div (\text{身長m})$$

BMI18.4以下：やせ

BMI18.5～BMI24.9：標準

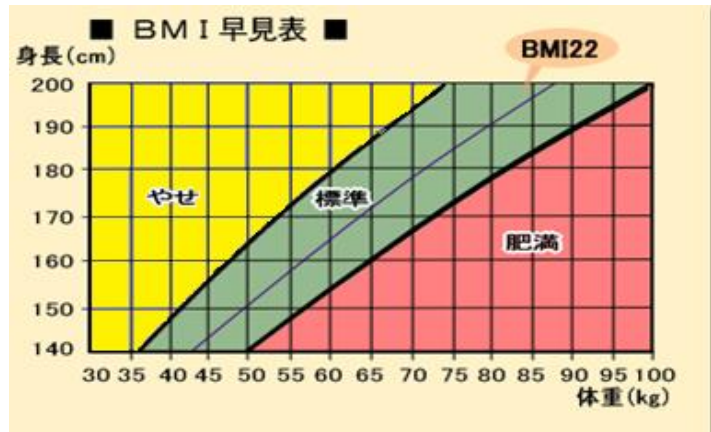
BMI25以上：肥満

私は身長170cm、体重78kgだから

標準体重は $1.7 \times 1.7 \times 22 = 64\text{kg}$

BMI は $78 \div 1.7 \div 1.7 = 27$

BMIが25以上だから肥満なのか...



肥満を解消することは急務!

肥満は、高血糖や脂質異常症、高血圧などにつながり放置しておくと、糖尿病や動脈硬化などの本格的な生活習慣病へと進行します。

肥満は放置していても良いことはありません。早急なダイエットが必要になります。

★ 1ヶ月に減量する体重は1～2kgくらいが適切です。

→1ヶ月で1kg減量するには、7000kcal運動で消費するか、食べ物を減らす事が必要です。

(7000kcal ÷ 30日 = 233.33...)

【200kcal消費するには...】

◎運動の場合...

速歩 or サイクリング

70kg 男性 40分

50kg 女性 60分



◎食べ物(ご飯)の場合...

いつも食べているご飯を

毎食50g(4～5口ほど)残す



1日約200kcal減らせばいいの! それなら私も頑張れそうかな!

