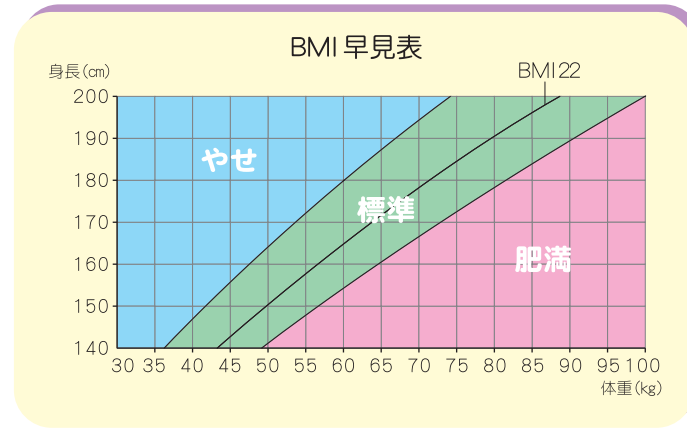


自分の標準体重とBMIを知ろう！

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

$$\text{自分のBMI} = \text{体重} \text{ (kg)} \div \text{身長} \text{ (m)} \div \text{身長} \text{ (m)} = \text{ } \text{ (kg/m}^2\text{)}$$

BMI とは 18.5 未満 **やせ**
 BMI (Body Mass Index) は、肥満の判定に用いられるものです。
 最も疾病の少ないBMI 22を基準としています。
 18.5 以上 25 未満 **標準**
 25 以上 **肥満**



あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

男性は腹囲 85 cm以上
 女性は腹囲 90 cm以上

<腹囲の測り方>

- ポイント1 へその高さで測る (立った姿勢)
- ポイント2 背中や腰に巻き尺が水平に巻かれているか確認して測る

の場合、**内臓脂肪の蓄積**が疑われます。

内臓脂肪の蓄積が進むことにより、糖や脂質の代謝機能に異常が起こり、「**糖尿病**」「**高脂血症**」「**高血圧**」が重なって起こることが多く、そうした状態は「**メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)**」と呼ばれます。

食生活指針 (平成 12年 3月 / 文部省・厚生省・農林水産省決定)

食事を楽しみましょう。

食塩や脂肪は控えめに。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

食文化や地域の産物を活かし、
 ときには新しい料理も。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、
 魚なども組み合わせて。

自分の食生活を見直してみましょう。

厚生労働省

(健康局総務課生活習慣病対策室)

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

