

# 自分の適正体重を確認しましょう

表の見方：65歳以上、身長140cmの方の場合、42.1kg～48.8kgが適正体重の範囲

目標とするBMIの範囲（日本人の食事摂取基準2020年年版）

身長	やせの限界			適正体重 の上限 ～24.9	身長	やせの限界			適正体重 の上限 ～24.9
	65歳以上 21.5～	50～64歳 20.0～	18～49歳 18.5～			65歳以上 21.5～	50～64歳 20.0～	18～49歳 18.5～	
140	42.1	39.2	36.3	48.8	161	55.7	51.8	48.0	64.5
141	42.7	39.8	36.8	49.5	162	56.4	52.5	48.6	65.3
142	43.4	40.3	37.3	50.2	163	57.1	53.1	49.2	66.2
143	44.0	40.9	37.8	50.9	164	57.8	53.8	49.8	67.0
144	44.6	41.5	38.4	51.6	165	58.5	54.5	50.4	67.8
145	45.2	42.1	38.9	52.4	166	59.2	55.1	51.0	68.6
146	45.8	42.6	39.4	53.1	167	60.0	55.8	51.6	69.4
147	46.5	43.2	40.0	53.8	168	60.7	56.4	52.2	70.3
148	47.1	43.8	40.5	54.5	169	61.4	57.1	52.8	71.1
149	47.7	44.4	41.1	55.3	170	62.1	57.8	53.5	72.0
150	48.4	45.0	41.6	56.0	171	62.9	58.5	54.1	72.8
151	49.0	45.6	42.2	56.8	172	63.6	59.2	54.7	73.7
152	49.7	46.2	42.7	57.5	173	64.3	59.9	55.4	74.5
153	50.3	46.8	43.3	58.3	174	65.1	60.6	56.0	75.4
154	51.0	47.4	43.9	59.1	175	65.8	61.3	56.7	76.3
155	51.7	48.1	44.4	59.8	176	66.6	62.0	57.3	77.1
156	52.3	48.7	45.0	60.6	177	67.4	62.7	58.0	78.0
157	53.0	49.3	45.6	61.4	178	68.1	63.4	58.6	78.9
158	53.7	49.9	46.2	62.2	179	68.9	64.1	59.3	79.8
159	54.4	50.6	46.8	62.9	180	69.7	64.8	59.9	80.7
160	55.0	51.2	47.4	63.7	BMI=体重(kg)÷身長(m) <sup>2</sup>		公益社団法人山梨県栄養士会		