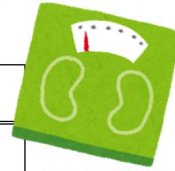


ご自身のBMIをご存知ですか？

BMI (Body Mass Index) とは、身長と体重のバランスを表す指標です。適度な運動 (ウォーキング) と 1 日 3 食の食事を基本に、BMI を自身の健康管理の参考としてみましょ。また、年齢によって目標とする BMI が異なる点もポイントです。

年齢 (歳)	目標とするBMI
18-49	18.5-24.9
50-64	20.0-24.9
65 以上	21.5-24.9



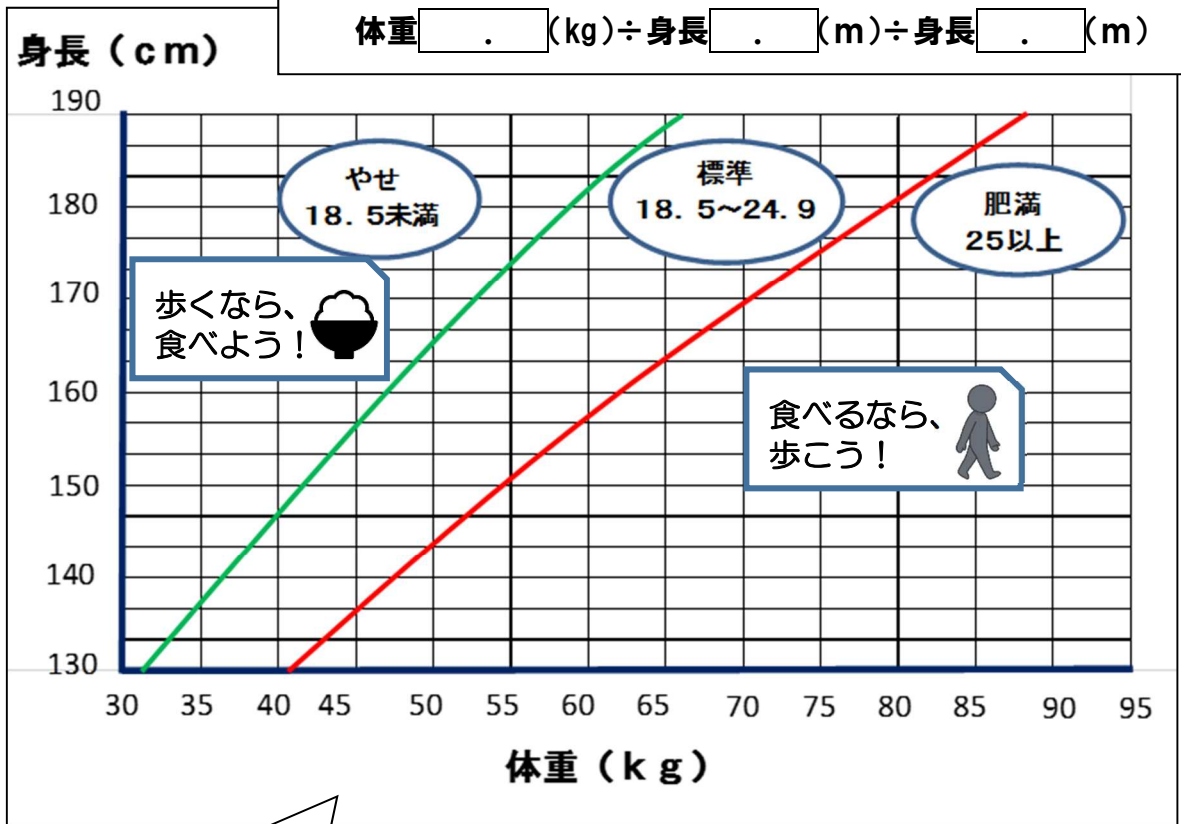
※BMI の判定基準は、成人のもので、18 歳未満の小児にはあてはまりません。

(引用) 日本人の食事摂取基準 2020

【BMI 早見表】

●BMI=

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



書き込んでみましょう!

食べるなら、歩く?
歩くな、食べる?

