

【瘦身(やせ)願望】

○女性の約6割(59.1%)は、自分が太っていると思っている。
また、約3割(32.5%)がダイエット中で、約5割(53.3%)がやせたいと思っている。
※「太っている」は「太っている」と「太りすぎ」の計

■もっともっと、やせたい？

自分の体格への評価と実際のBMI(体格指数)の判定を比較すると、大きなズレがあります。
BMI(体格指数)で肥満と判定された人は、女性はわずか8.0%です。
無理なダイエットから体調を崩すこともあります。
まずは、自分の体格を正しく認識し、適正体重はどれくらいなのか確認してください。



自分の体格を正しく知って、健康に！

BMIの判定基準

BMI	区分
18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満

■BMI(Body Mass Index)とは、身長と体重から体格を判定するための指数です。
BMI=22を適正体重としています。

★ に、あなたの体重と身長を入れて、BMIを計算します。

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI

<身長160cm 体重45kgの例> 45kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = 17.6(BMI) ※判定は「やせ」

★ に、あなたの身長を入れて適正体重(BMI22)を計算します。

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適正体重 (kg)

<身長160cmの例> 1.6m × 1.6m × 22 = 56.3kg (適正体重)

大学生は今より食生活をよくするために！

力を入れたいことベスト3

No.1 58.2%
栄養バランスのとれた食事の実践

No.2 49.1%
自分で料理する機会の増加

No.3 38.0%
家族や友人と食卓を囲む機会の増加

■これから、できたらいいな！

現在の食生活に何らかの問題があると思っている人でも、自分の今後の食生活をよくしたいと思っています。
栄養バランスのとれた食事を実践するために、料理をする力を身につけたいと思っている人が半数以上います。
いったん身についた食習慣を改めることは困難ですが、食生活を自分でデザインできるようになるために、できることから始めてみましょう！

身につけたいことベスト3

No.1 52.6%
簡単にできる料理の作り方

No.2 47.5%
家庭料理の作り方

No.3 46.7%
健康に配慮した料理の作り方

■ちゃんと食べると、生涯にわたっていきいきと、きっと「いいこと」あるよ！