

④自分の体型を正しく認識していますか？

正しく認識
している
人は・・・

◎ 自分の適正体重を知っています

BMIで自分の体型を確認！



$$\text{BMI (体格指数)} = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$



やせ

BMI 18.5未満

普通

BMI 18.5以上25未満

肥満

BMI 25以上



エネルギー不足による「やせ」

極端なダイエットなどによる若い女性のやせは骨粗鬆症や月経機能の低下、低出生体重児を出産するリスクが高くなるなどの影響が分かってきています

エネルギー過剰による「肥満」

使い切れずに余ったエネルギーは内臓脂肪として蓄積。血糖、血圧などを上昇させ、メタボリックシンドロームと呼ばれる状態に

適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重を維持しましょう

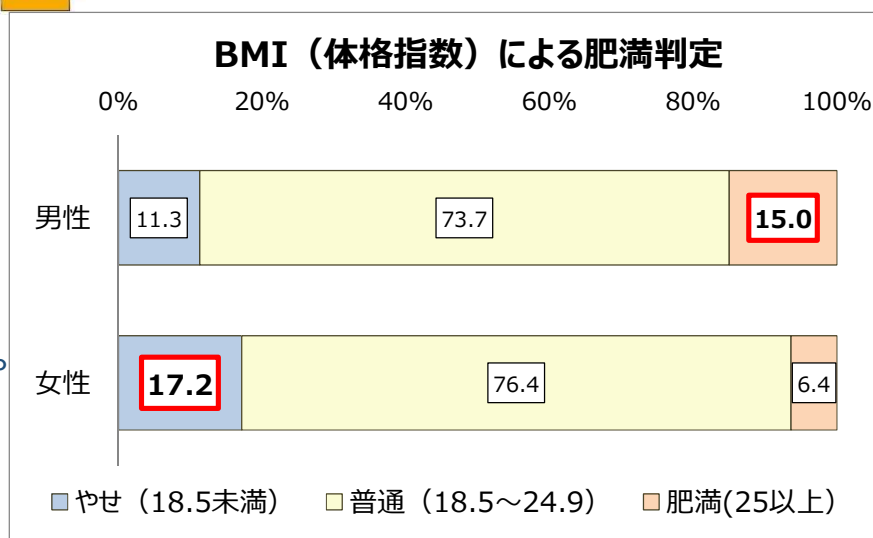
出典：日本栄養士会 栄養wonder summer2018



調査結果から



- ▶ 男性の約6人に1人が肥満(BMI \geq 25)でした。
- ▶ 女性の約6人に1人がやせ(BMI $<$ 18.5)でした。



摂取エネルギーが過剰でも不足でも体に様々な影響があらわれる。「わたしは大丈夫」と思わずに自分自身のからだにしっかり向き合うことが大切！