

あなたのBMIチェック！

●身長と体重からBMIを計算してみましょう

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

参考：【日本肥満学会の肥満度判定基準】

BMI	肥満度判定
18.5 未満	低体重(やせ)
18.5~25 未満	普通体重
25~30 未満	肥満(1度)
30~35 未満	肥満(2度)
35~40 未満	肥満(3度)
40 以上	肥満(4度)

例：身長 170cm 体重 68kg の場合

$$\text{BMI} = 68\text{kg} \div 1.7\text{m} \div 1.7\text{m} = \underline{\underline{23.5}}$$

..... 計算してみましょう

◎あなたのBMIは？

(☆はすべて自分の身長(m)が入ります)

$$\square \text{ kg} \div \star \square \text{ m} \div \star \square \text{ m} = \underline{\underline{\quad}}$$

◎あなたの適正体重は？

$$\star \square \text{ m} \times \star \square \text{ m} \times 22 = \underline{\underline{\quad}} \text{ kg}$$

BMIが標準値22の場合の体重です。

現在の体重－適正体重(この数値がプラスだったら、体重オーバー気味ということ。)