



今年度は、生活習慣病予防シリーズで、BMI・肥満・やせをテーマに健康メッセージをお届けします。さて、今回のテーマはBMIです。BMI（肥満度）は、カロリーの摂取量と消費量のバランスの維持を示す指標です。

今はまだ大丈夫…とっていませんか？ 現在の健康状態を知って、生活習慣を見直すことが将来の生活習慣病の発症リスクの軽減につながります。

1 20歳の時から体重は何kg増えましたか？



20歳以降からの約30年間で平均5Kg以上増えた人は、体重増加が5Kg未満の人に比べて、男性では2.61倍、女性では2.56倍糖尿病を発症しやすいことが日本人を対象とした研究で示されています。

2 あなたの体格指数(BMI)は？

$$\frac{\text{体重 (Kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢（歳）	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9

（参考）日本人の食事摂取基準(2015年版)

25以上は
要注意！



目標とする範囲は、疫学研究で報告された総死亡率が最も低かったBMI範囲、日本人がBMIの実態などを総合的に検証し、目標とするBMIの範囲が提示されています。あくまでも、参考として使用します。

栄養室からのご案内

～地域の保健相談所をご利用ください～

詳しい内容については
保健相談所にお気軽にお問い合わせください。

◆ 練馬区公式ホームページをご覧ください → 「保健・医療・健康・衛生」

- * 「ねりまの食育」 さまざまな食情報や野菜レシピを掲載しています。
- * 「健康づくり」 → 講習会・講演会・教室 練馬区報にも掲載しています。
- * 「各種相談」 → 健康相談

◆ 管理栄養士が栄養相談をお受けします！（無料）

- ◇ 健康相談（予約制） 電話にてお申込みください。
- ◇ 電話相談（随時）