

# “ちょうどいい”体重

## ってどれくらい？

宮城県は、子どもから大人まで、全国よりも「肥満」の割合が高く、  
一方で、女性の「やせ」や高齢者の「低栄養」も増えています。  
健康づくりの第一歩として、まずは自分の体格がどんな状況か、知ることが大切です。

### 自分の「BMI」を知ろう

#### BMIとは？

肥満度を計るための体格指数。  
以下の方法で、  
自分のBMIを求めてみましょう！



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

この目標範囲は、  
糖尿病、高血圧、脂質異常症  
などの罹患リスクが  
最も低いとされています。

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

(出典)日本人の食事摂取基準(2025年版)

「肥満」は、生活習慣病の  
罹患リスクを、「やせ」は将来の  
骨粗しょう症やフレイル、  
胎児の低体重化などのリスク  
を増加させます。

### “ちょうどいい”BMIの 範囲を目指そう



#### BMIが目標範囲より「低い」場合

消費エネルギー > 摂取エネルギー

食事の量・バランスに気をつけながら、  
目標範囲のBMIに近づきましょう！

#### BMIが目標範囲の「範囲内」場合

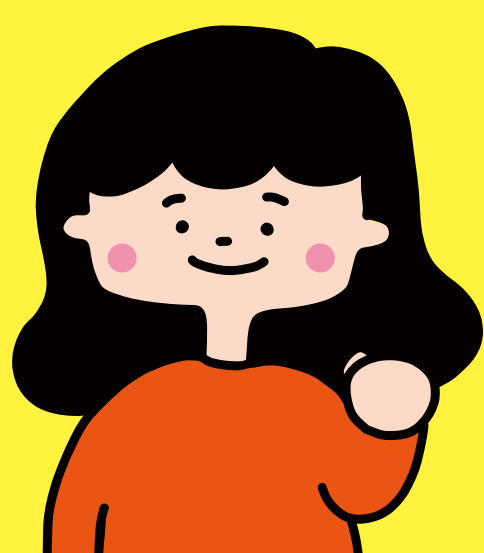
消費エネルギー = 摂取エネルギー

日々の食生活に気をつけながら、  
現状維持を目指しましょう！

#### BMIが目標範囲より「高い」場合

消費エネルギー < 摂取エネルギー

食事の内容や量を見直し、  
目標範囲のBMIを目指しましょう！



月に1度は体重をチェック！  
健康的なBMIの範囲を目指そう

栄養・食生活に関する  
その他の情報は  
ココをチェック！

