



ビーエムアイ

BMIが気になる（肥満がきになる）人へ（Q&A）

Q1. BMIは何の略語？

A. ボディー・マス・インデックス

Q2. BMIって何を表しているの？

A. 肥満度の基準

Q3. BMIの計算方法は？

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

Q4. BMIの判定基準は年齢や性別に関連するの？

A. 年齢には関連する 男女共通

Q5. 目標とするBMIの範囲(18歳以上)は？

A.

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
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

※50歳代以降の人は、ロコモティブシンドローム予防の観点からBMIの下限值が上がる

Q6. BMIがどれくらいになると肥満なの？

A. BMI 25以上

Q7. どうしてBMIが大きくなるの？

A. 身長が減ったり、体重が増加したりすると、BMIは大きくなる

Q8. 体重が増加する原因は何？

A. 摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、上回った分は脂肪として蓄えられる「エネルギーのとり過ぎ」や「運動不足」といった「エネルギー収支バランスが崩れた生活習慣」が体重増加を招く



~予防は早ければ早いほど良いです!!~

今の食べ方を少し見直すことで体重をコントロールできる可能性あり…

次ページに予防のヒントがあるよ♪

重要

どうすれば体重をコントロールできるの？！

☆毎日体重を測って記録しよう☆

～体重を毎日記録することで、増量の抑制効果～

食事は

- 1 よく噛んで味わってゆっくり楽しみながら食べる
食事時間は20分以上を目標に！
- 2 規則正しい食生活のリズムを作る
夕飯は「寝る3時間前」までにすませる

食事内容は

- 1 質を整える⇒主食（穀類）、主菜（メインディッシュ）、副菜（野菜料理）
●●●●●●
（食事の最初に野菜から食べる「ベジファースト」の習慣化）
- 2 量を守る
（野菜はたっぷりとり、主食と主菜の量は多くなく、少なくなく）
- 3 揚げ物や脂っこい料理を食べる回数を今より減らす

お菓子（アメ類、冷菓を含む）や菓子パンや甘い飲み物は

- 1 飲食する前に、本当に必要か考える
- 2 飲食した後は、必ずカラダを動かす
- 3 夕食後はNG

アルコールを飲みたいとき

- 1 アルコールは高エネルギー。適量を知り、量が多すぎないように！
- 2 飲酒回数は、週4回未満が理想的（※AUDID 参考）

その他注意が必要な食行動

- 1 暴飲暴食
- 2 遅い時間の飲食
- 3 欠食（食事を抜くこと）

コツコツと実践することがポイント！！

※WHO がスポンサーになり作成されたスクリーニングテスト

注目

肥満は、体のいたる所に悪影響を及ぼすと言われています……

適正な体重のキープは、重要なポイント♪

