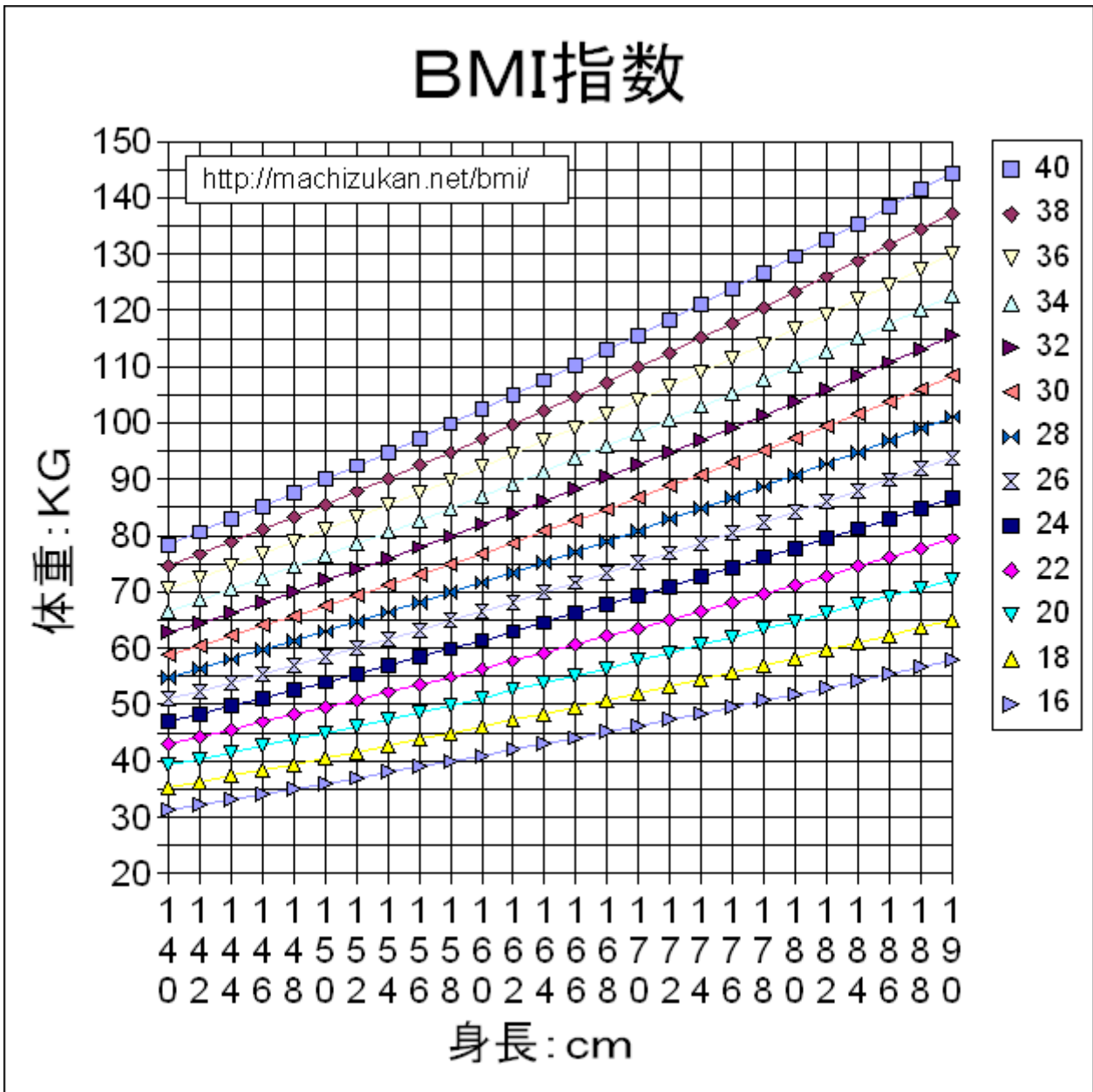


体型評価 BMI(ボディ・マス・インデックス)指数・早見表

BMI = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$ 左の式は、肥満、普通、やせすぎ、などと体型を計算する方法に使われる、**BMI 値** を求める式です。多くの場合、電卓を近くに置いて、数値を入れて計算せよ、というふうに使われる事が多く、少し面倒です。そこで、見て判る換算表を作りました。



使い方は簡単です。左の体重と、下の身長との交点でBMI指数を読みます。例えば、
 体重50KGで、身長150cmならば、交点はBMI指数、22
 体重70KGで、身長165cmならば、交点はBMI指数、25.5
 体重90KGで、身長180cmならば、交点はBMI指数、28
 身長175cmで、BMI指数22なら、体重67KGが最適です

BMI 指数	18.5 未満	18.5~ 25未満	22	25~ 30未満	30~ 35未満	35~ 40未満	40以上
分類	やせすぎ	標準	標準値	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度
標準値:22、男性は:23~27、女性は:19~25、が、統計上では1番長生きするようです。							

一日にどれだけ食べたらよいか

食事は、適切な量と、バランスのとれた内容を考えましょう。

最初に、自分の適正体重を知りましょう。

$$22(\text{体格指数}) \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} = \text{適正体重(kg)}$$

$$\text{例: } 22 \times 1.68 \times 1.68 = 62\text{kg}$$

一日に必要な摂取エネルギーは(kcal)

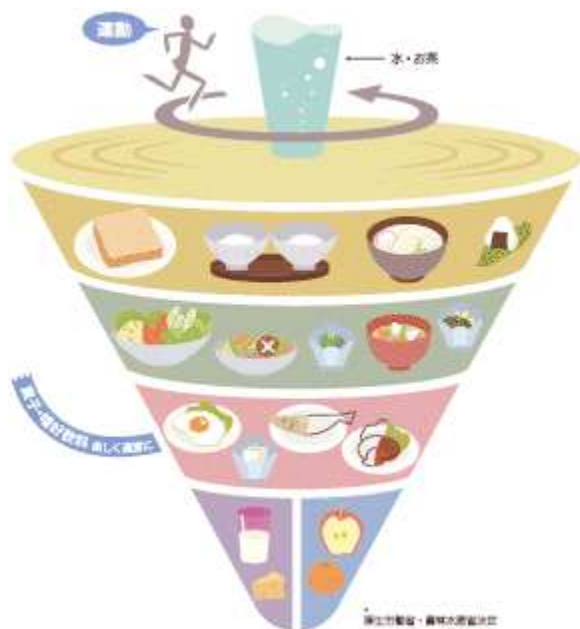
$$22(\text{体格指数}) \times \text{身長} \times \text{身長} \times 25 \sim 30\text{kcal} = \text{摂取エネルギー}$$

$$\text{例: } 22 \times 1.68 \times 1.68 \times 30 = 1862\text{kcal}$$

料理区分における摂取の目安 (単位:つ[SV])

対象者	摂取カロリー kcal	主食	副菜	主采	牛乳・乳製品	果実
6～9歳の子ども 身体活動量の少ない女性 女性高齢者	1600～1800	4～5	5～6	3～4	2	2
多くの女性 身体活動量の少ない男性 男性高齢者	2000～2400	5～7	5～6	3～5	2	2
12歳以上の多くの男性	2400～2800	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3

食事バランスガイド (単位:つ[SV])



1日分	
主食 5～7つ	ご飯、パン、麺
副菜 5～6つ	野菜、きのこ、芋、海藻
主采 3～5つ	肉、魚、卵、豆類
牛乳 2つ	牛乳、乳製品
果実 2つ	みかん、柿、りんご半分

単位:つ[SV]の解説

これは、食品の加工後の状態の量を表します。つまり食するときの量を言います。

ひとつ、ふたつの「つ」です。大略、大人の男子の握りこぶしの一回り小さい位の大きさをひとつと考えます。小さめの茶碗1個分の食料ともいえます。