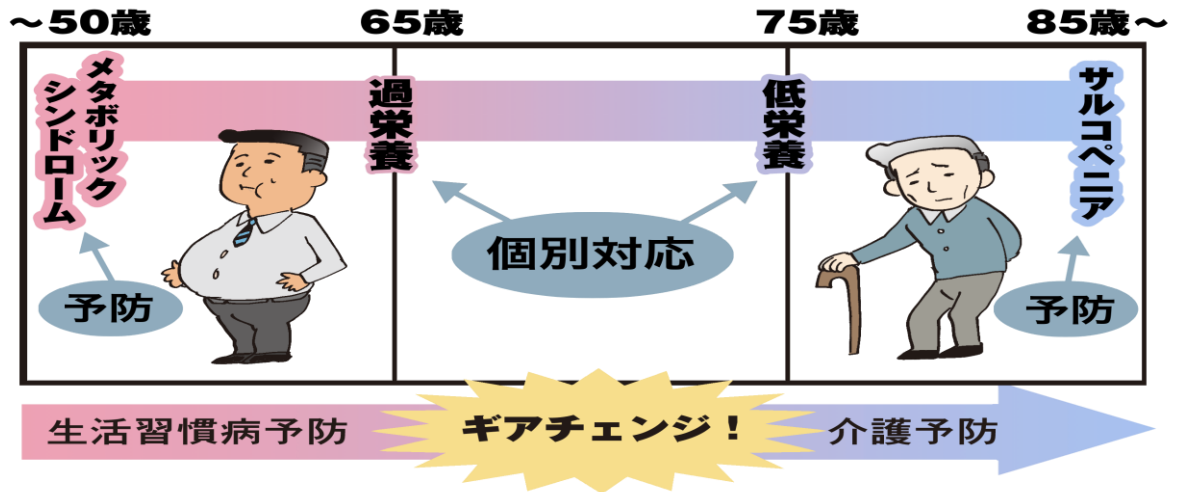


元気に長生きするために

～小太りが長生きする時代～

【体重・食事管理の考え方をギアチェンジ！】



【目標BMI】

年齢	死亡率が最も低かった BMI	目標とするBMI
18-49歳	18.5-24.9	18.5-24.9
50-64歳	20.0-24.9	20.0-24.9
65-74歳	22.5-27.4	21.5-24.9
75歳以上	22.5-27.4	21.5-24.9

高齢者では、フレイル予防及び生活習慣病の発症予防の両方に配慮する必要があることを踏まえ、当面目標とするBMIの範囲を21.5~24.9kg/m²とした。

(厚生労働省:日本人の食事摂取基準2020年版の改訂点より)

【BMI・目標体重を計算しよう】

現在の自分

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

目標体重

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