

自分の標準体重とBMIを知ろう！

標準体重 = 身長 \square m \times 身長 \square m \times 22 = \square

自分のBMI = 体重 \square kg \div 身長 \square m \div 身長 \square m = \square

BMIとは \square 18.5未満

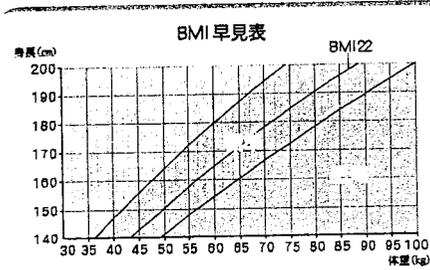
BMI (Body Mass Index)は、脂肪の判定に用いられるものです。

最も疾病の少ないBMI22を基準としています。

18.5以上

25未満

25以上



あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

<腹囲の測り方>

ポイント1 ヘその高さで測る(立った姿勢)

ポイント2 背中や腰に巻尺が水平に巻かれているか確認して測る

の場合、内臓脂肪の蓄積が疑われます。

内臓脂肪の蓄積が進むことにより、糖や脂質の代謝機能に異常が起り、「糖尿病」「高脂血症」「高血圧」が重なって起こることが多く、そうした状態は「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」と呼ばれます。

食生活指針 (平成12年3月/文部省・厚生省・農林水産省決定)

食事を楽しみましょう。

食塩や脂肪は控えめに。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

適正体重を知り、日々の活動に合った食事量を。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆腐、魚なども組み合わせる。

自分の食生活を見直してみましょう。

厚生労働省
(健康局総務課生活習慣病対策室)

食事バランスガイド

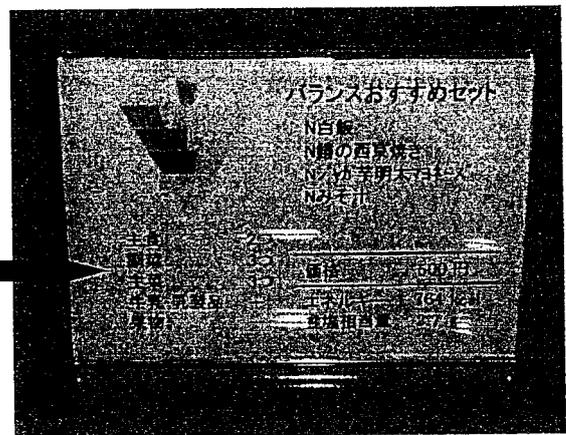
あなたの食事は大丈夫？



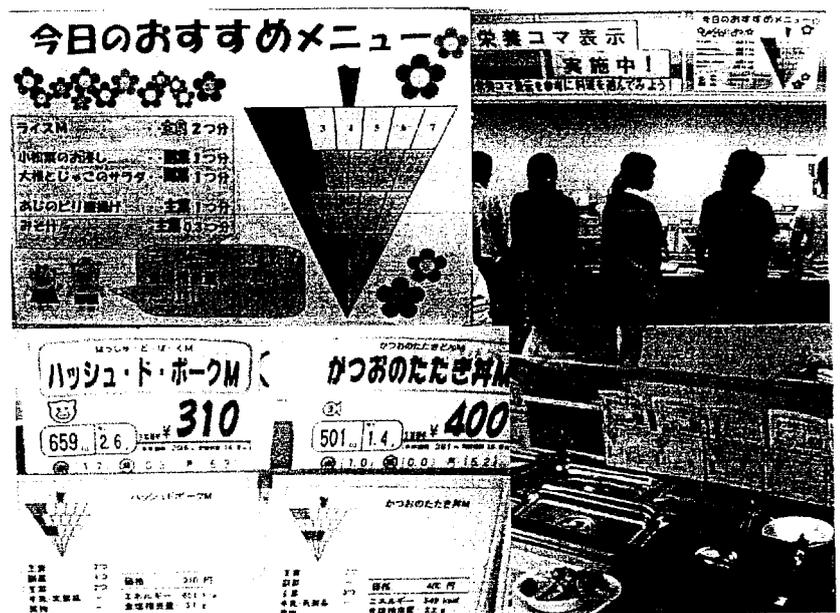
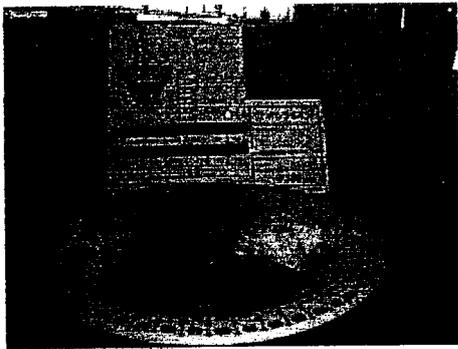
「食事バランスガイド」の普及・活用状況事例

〈飲食店での取組〉

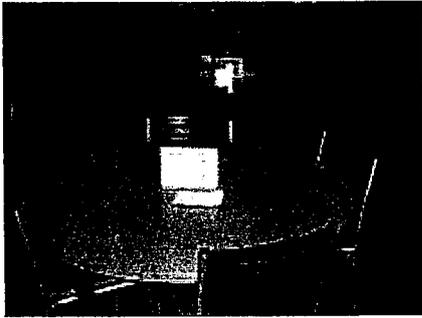
「バランスおすすめセット」の提供



サービング数の表示



卓上メモの設置



ポスターの掲示

