

# “体重コントロールの大切さを知りましょう！”

5月号

☆ 血糖コントロールと同じくらい、体重コントロールは重要です！

☆ 毎日、同じ時間帯での体重測定の習慣作りから始めましょう！

## \*標準体重の出し方

$$(\text{身長}m) \times (\text{身長}m) \times 22 = \text{標準体重} (kg)$$

<例>身長 160cmの方・・・1.60(m) × 1.60(m) × 22 = 56.3(kg)

\*BMI (体格指数) の出し方 <BMI (Body Mass Index の略) 肥満度を測るための国際的な指数です>

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

やせ	標準	肥満	高度肥満
18.5 未満	18.5~25 未満	25~30 未満	30 以上

標準値は

22.0 です！

適正な体重を維持するための食事量を把握し、その量を守りましょう

BMIが25以上の方は、まずは無理せず、今の食事量から1口減らす

ことから始めてみましょう！



メディカルプラザ小岩駅