

自分の今の体格を知ろう



◎ BMI(身長と体重のバランス)を計算してみよう

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

□ ÷ □ ÷ □ = □

たとえば、身長160cm、体重58kgの人なら
 $58 \div 1.6 \div 1.6 = 22.6$ 【判定は標準です】
 ※ この人の【標準】の体重は、47kg~64kgくらいです。

標準体重

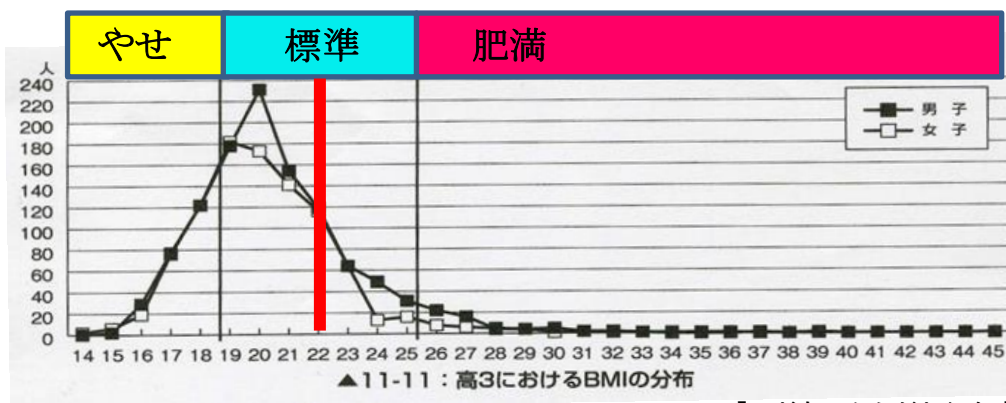
※ BMIが22になるときの体重が、最も病気になるにくいとされています。

身長(m) × 身長(m) × BMI(22) = 標準体重(kg)

□ × □ × 22 = □

| BMIの判定 | | |
|--------------|---|--------------|
| 18.5未満 やせ | 18.5以上~25.0未満 標準 ダイエットやカロリーコントロールの必要はありません。 | 25.0以上 肥満 |

やせているひとが増加



2010「子どものからだと心白書」より

高校生の体格をみると BMI19 前後が最も多くなっており、やせ傾向にあることがわかります。やせ願望は、摂食障害や低出生体重児の増加につながっていると警告されています。

自分のBMIの判定はどうでしたか？

BMIが「標準」レベルなのに自分が太っていると思っている人が多く、特に若い女性はスタイルなどを気にしてダイエットをしている人が割と多いのです。



でも、少し考えてみませんか。
 本当にダイエットが必要なのでしょうか？



西欧化した「やせを礼賛」する社会の風潮や、マスコミ・雑誌などスリムになるための広告に惑わされていませんか。



行き過ぎたダイエットは体や心に悪い影響を及ぼします。



危険 ダイエットを契機に拒食症(神経性食欲不振症)を発症することがあります。

外見より内面を豊かにし素敵な大人を目指しましょう。

ダイエットをしている人への食事アドバイス

ダイエット中こそ！
バランスの良い食事が大切☆

欠食すると、栄養素の不足や、まとめ食による肥満の原因に！
 身体の調子を整える**ビタミン**や**ミネラル**もしっかりとりましょう☆

