

からだに必要な1日のエネルギー量について紹介します。エネルギーのバランスがとれているかを確認する方法として、BMIがあります。BMIは身長と体重から計算し、手軽に肥満度がチェックできるため国際的に広く使われている指標です。今までの食生活の質や食事の量、活動量が適正だったかを知る目安になります。18歳～49歳までの成人の場合、BMIが22になると最も病気になりにくいと考えられています。

年齢	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20～24.9
70以上	21.5～24.9

～BMIを計算してみましょう～

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

例：体重60kg、身長165cm (1.65m) の場合

$$60 \div (1.65 \times 1.65) = 22.04$$

スポーツ選手など筋肉が多い人の場合、筋肉で体重が増えるため見かけよりもBMIが高くなる場合があります。BMIはからだの状態を見るひとつの目安とし、定期的に体脂肪率や筋肉量、腹囲を測るなどしましょう。