

食育セミナー⑤ 生活習慣改善の目標 その1

生活習慣は「運動習慣の徹底」と「食生活の改善」によって改善することができます。まず、生活習慣改善の目標を決めましょう。

平成12年に発表された「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）の推進」における目標としては「**適正体重の維持**」が掲げられています。具体的には適正体重は『BMI<25』が良いとされています。

「BMI」とは「Body Mass Index」のことで、肥満の判定に用いられています。計算式は下記の通りです。自分のBMIを計算してみましょう。

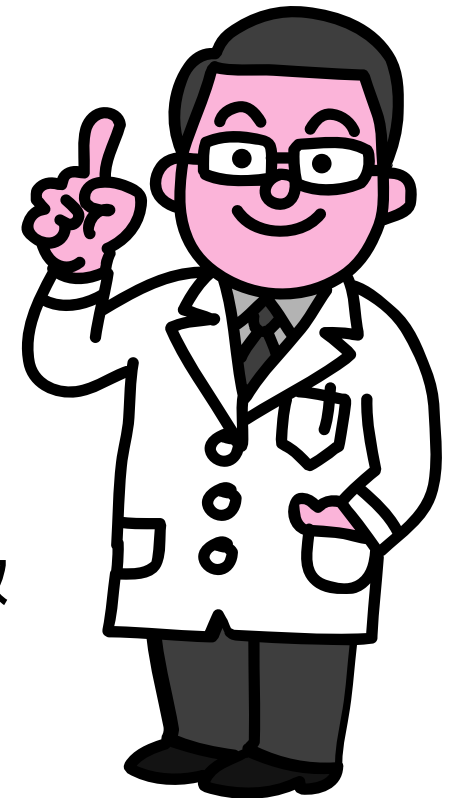
25以上の方は「肥満」、18.5以下の方は「やせ」です。

最も病気に罹りにくい「22」から標準体重を計算できます。

あなたのBMIはいくつでしたか？肥満気味の方は生活習慣の改善に取り組みましょう。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × **22**



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。