

●BMI

BMI (Body Mass Index) = 体重 (kg) ÷ 身長² (m)

BMI	日本肥満学会による判定	判定	生活習慣改善のポイント
18.5未満	やせ	B(心配なし)	1. 3食規則正しく、バランスのよい食事
18.5 ~ 24.9	ふつう	A(異常なし)	2. ゆっくり、よく噛む
25.0 ~ 29.9	肥満1度	C2(要注意)	3. 間食・夜食を避ける
30.0 ~ 34.9	肥満2度		4. こまめに体を動かす
35.0 ~ 39.9	肥満3度		5. 適度な運動
40.0以上	肥満4度		6. ストレスをためない
			7. 週に1度は体重測定