



健康的に毎日を過ごすためには
バランスよく食事をして
適正体重を維持することが
大切です

適正体重とは、
「最も病気に
なりにくいとされる
体重」のこと
やせすぎも肥満も
良くありません

体重 kg
身長 m × 身長 m

BMI =

BMI (ボディ・マス・インデックス) は
国際的に使われている肥満度を表す指標です

BMI	状態
25以上	太っている
18.5~24.9 (理想値は22)	標準の範囲
18.5未満	やせている

自分のBMI値を知り
それに応じた体重管理を心がけましょう

無理なダイエットは
将来、妊娠した場合
低出生体重児を出産する
率も高まります

低出生体重児
2500g未満の赤ちゃん

やせも肥満も
不妊に
つながります

そこまで
考えてなかった...
気をつけなきゃ

めぐみは
いいんだよ

健一...

今日は僕の家で
ご飯食べよう

今、具沢山の
味噌汁作りに
ハマって
るんだ!

将来の自分のための
からだづくりを心がけましょう