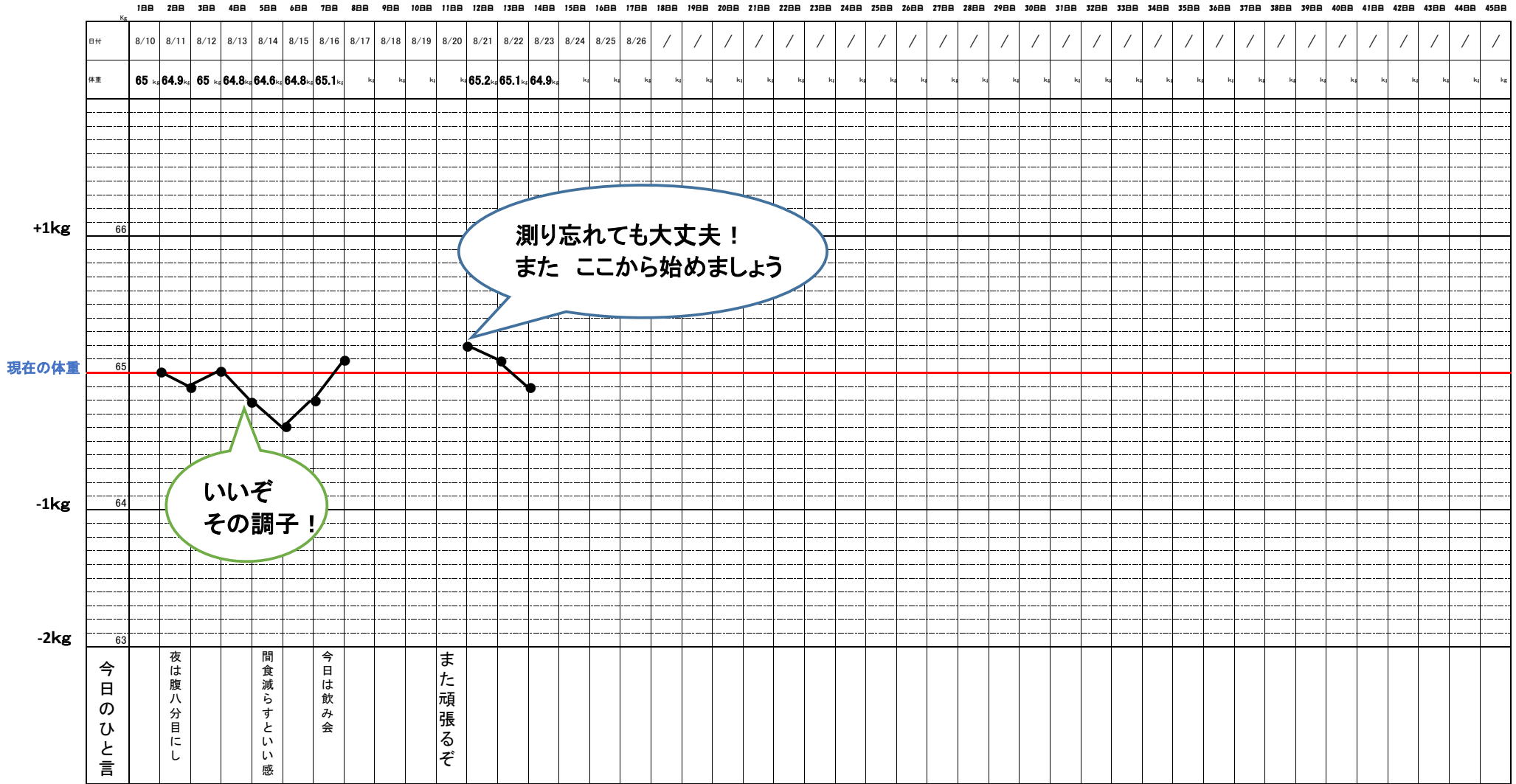


90日間体重測定チャレンジ!!

スタート体重 **65 k** → 目標体重 **63 kg**

(記入例)



BMI = 体重(Kg) ÷ 身長(M) ÷ 身長

BMI = kg ÷ m ÷ m

例) 体重65kg 身長170cmの人は、⇒ 65(Kg) ÷ 1.70 ÷ 1.70 = 22.4

低体重 (やせ)	標準体重	肥満
18.5未満	18.5以上 25.0未満	25以上
きちんと食べて、適度な運動を心がけましょう。	適度な運動と、食事を心がけましょう。	生活習慣や、食事・運動を見直しましょう。

毎日体重を測定し、記録することで、生活習慣の見直しにつながり、体重減少の効果があるとされています。もっとも、病気にたいにくいBMI値は、22(健康体重)とされています。

BMI値判定基準: 日本肥満学会判定基準