

栄養だより

第180号
2025年10月23日発行

東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

自分の栄養状態をチェックしよう

栄養状態の目安を知ろう

『BMI』ってなに？

BMI（**Body Mass Index**：体格指数）とは、健康上望ましい体型の指標として、低栄養や肥満の判定に用いられる数値の一つです。

① 自分のBMIを計算してみましょう

体重（kg） ÷ 身長（m） ÷ 身長（m） = BMI

kg ÷ m ÷ m =

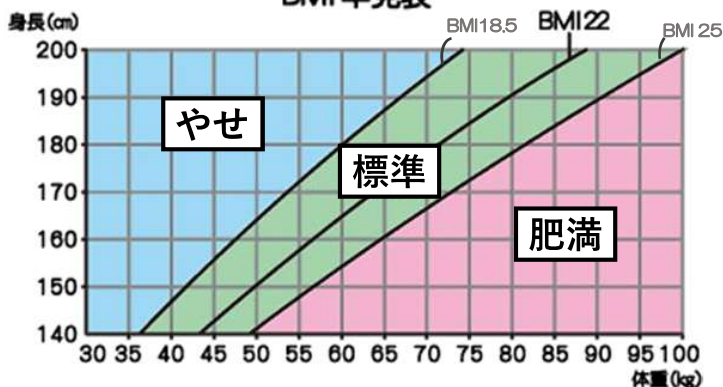
BMIの目標は
年齢によって
幅があります

目標とするBMIの範囲

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

日本人の食事摂取基準2025より

BMI早見表



出典：厚生労働省 食事バランスガイド

② 自分の標準体重を計算してみましょう

身長（m） × 身長（m） × 22 = 標準体重

m × m × 22 = kg

BMIが**22**になるときの体重が「標準体重」で、最も病気になりにくい体重とされています。

「肥満」だけではなく「痩せすぎ」も健康リスクを高める原因の一つです。

肥満や痩せすぎによる健康リスクの増大を防ぐためにも、毎日の食事からバランスよく栄養を摂り、適切な体重管理をすることが大切です。



栄養状態や食事について不安のある方は、
医師や管理栄養士へご相談ください。

