

# ちょうどよい体型をキープしましょう！

★まずは、ご自身の体型をBMI（体格指数）でチェック★

BMIは、

**体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）**

で、求められます！



| 年齢     | 目標とするBMI  |
|--------|-----------|
| 18～49歳 | 18.5～24.9 |
| 50～64歳 | 20.0～24.9 |
| 65歳～   | 21.5～24.9 |

目標範囲内のBMI  
を目指しましょう！

BMIが目標範囲内の人は、そうでない人に比べて  
病気になるリスクが低いといわれています。



## ★上手な体重管理のポイント★

1

毎日体重をはかる

太りすぎも  
痩せすぎも注意！



2

適度な運動を行う

今より10分多く  
身体を動かそう！



3

1日3食バランスよく食べる

献立の中で、主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスのよい食事になります。

副菜



主食



主菜



果物や牛乳・乳製品



『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆様の健康をサポートするお店です。

詳しくはこちら



作成：小樽市保健所