



## BMI

BMIとは、身長と体重から求める体格指標です。

**体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)**

肥満	25以上
普通	18.5~25未満
やせ	18.5未満

ココが適正体重よ! →

もちろん肥満は生活習慣病の原因になるしよくないよね。だから、目指すのは、**適正体重**よ!

