



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
ココが 適正体重よ! →	普通 18.5~25 未満
やせ	18.5 未満

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!

