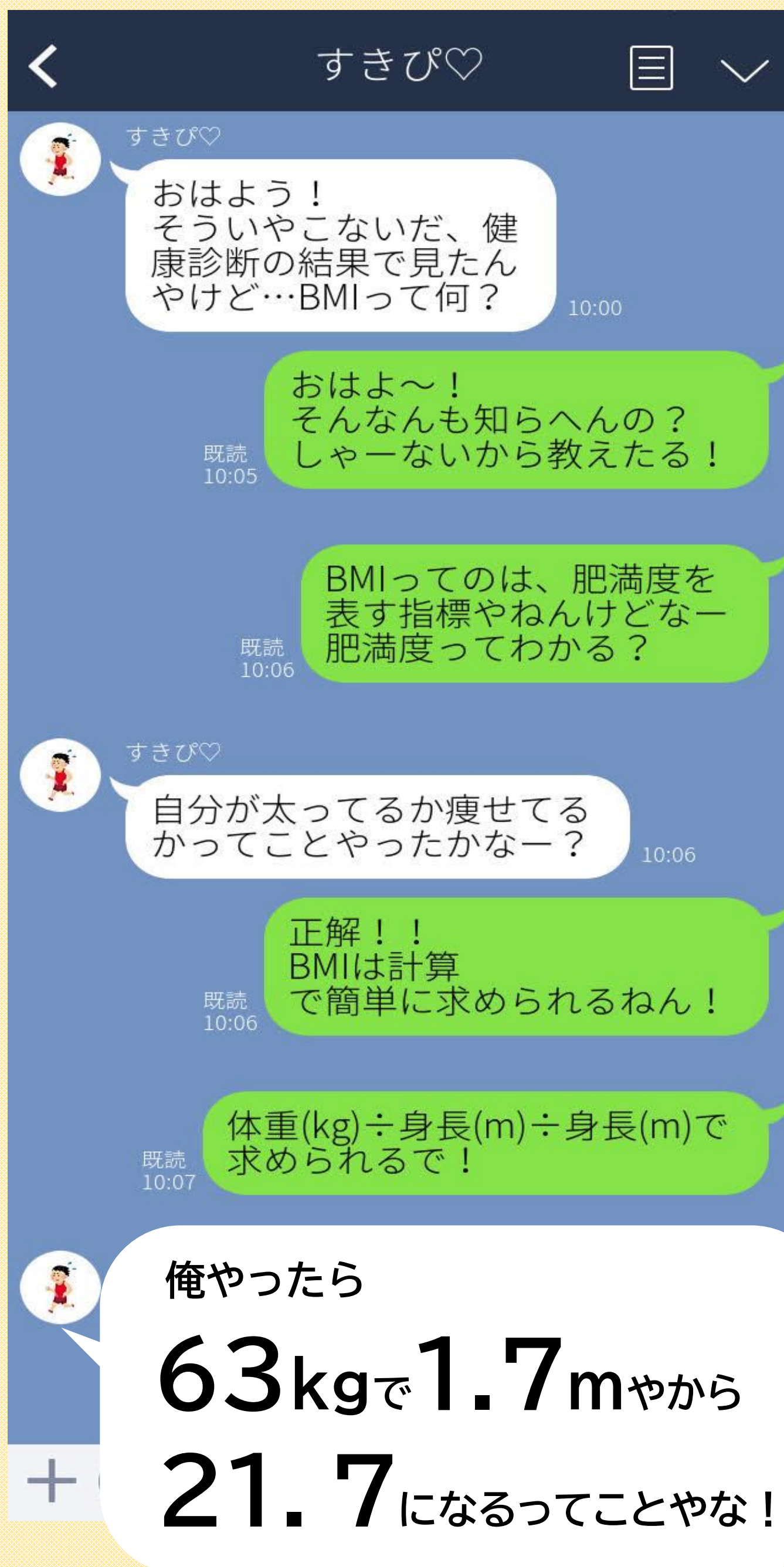


皆さんは  
**BMI**って何か  
ご存じですか？



## BMI (Body Mass Index) とは？

身長と体重で算出できる**肥満度**を表す指標

$$\text{BMI}(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$



18.5未満	やせ
18.5～24.9	普通
25以上	肥満

※BMI25以上であっても  
体脂肪率が低い場合は肥満ではありません

病気になりにくい値は  
**22**  
適正体重(kg)  
=身長(m)×身長(m)×22