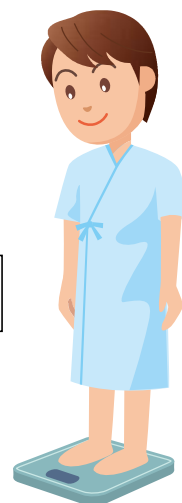


成人期～<sup>こうれい</sup>高齢期には

## 自分の適正体重(標準体重)はどのくらい?

$$\text{標準体重} = \text{身長} \cdot \text{m} \times \text{身長} \cdot \text{m} \times 22 = \text{Kg}$$



## やせてる?太ってる? BMI\*を計算してみましょう

$$\text{自分のBMI} = \text{体重} \text{ Kg} \div \text{身長} \cdot \text{m} \div \text{身長} \cdot \text{m} = \text{ }$$

BMI	18.5未満	やせ
	18.5以上 25未満	標準
	25以上	肥満

\* BMI: Body Mass Index

