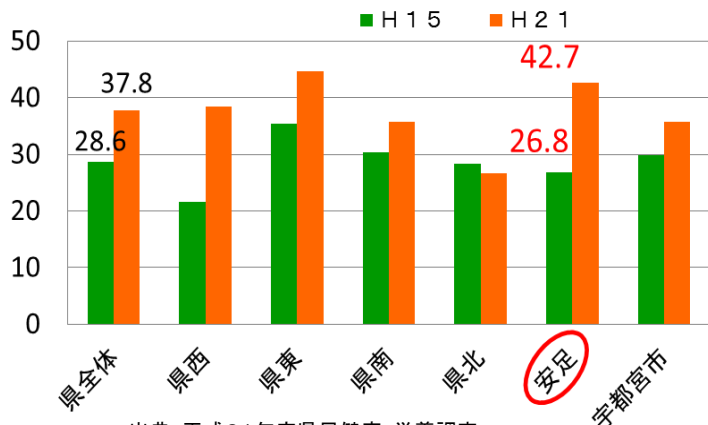




# 安足地区の20歳以上の男性約5人に2人は肥満！！

肥満者(BMI 25以上)の割合(男性20歳以上)



出典:平成21年度県民健康・栄養調査

あなたはどうか？計算してみましょう！



## BMI計算式

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

25以上	肥満
18.5~24.9	普通体重
18.5未満	低体重(やせ)

## ★食べ方のひと工夫★

- 1日3回規則正しく食べる
- ゆっくりよくかんで腹八分目を心がける
- 野菜や海藻、きのこを積極的に食べる(特に外食時は心がけましょう)
- 揚げ物、脂肪の多い肉、マヨネーズ・ドレッシングなど油脂をとり過ぎない

発行 栃木県安足健康福祉センター  
地域・職域連携推進事業

