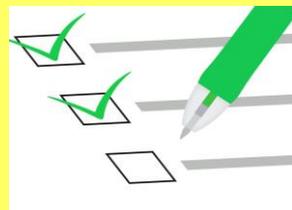


その習慣がメタボのリスクに?!

適正体重を知ってメタボを予防しよう

- 偏った不規則な食生活をしている
- ほぼ毎日飲酒している
- 習慣的にたばこを吸っている
- 階段よりエスカレーターやエレベーターに乗る
- 睡眠で休養が得られていない
- うまく噛めない歯がある



●メタボとは？

内臓脂肪の過剰な蓄積に加えて、
高血糖・高血圧・脂質異常
のうち2つ以上重なると
メタボリックシンドローム
(通称:メタボ)と診断されます。



メタボリック シンドロームの リスクが高まってしまうかも



「若いから大丈夫」「太っていないから平気」
本当にそうでしょうか・・・



体重は健康状態を示す大事な指標です。
身長と体重から算出する肥満度を測る指標をBMIといい
BMIが18.5未満がやせ、25以上は肥満とされています。
BMIが22となる時の体重が
最も病気になりやすく、【適正体重】と呼んでいます。

適正体重を計算してみよう！

適正体重 (Kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

今日からアクション！脱メタボ

動画で解説中!ぜひご覧ください!

