

25

体重管理は 健康の第一歩

体重は健康のバロメータとも言われているように、誰でも簡単にできる健康チェックの一つです。毎日決まった時間に測って、健康管理に生かしましょう。BMI(体重kg÷(身長m×身長m))は22が適正体重とされ、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。

