

# セットポイントとは

長期間維持された体重は  
脳の中で記憶されています。

体重が急激に減ってしまうと、  
それを戻そうとする力が働きます。

この働きがセットポイントになります。

# 1ヶ月に落としてもいい体重

1ヶ月に落としてもいい体重  
体重 × 5% です！

50kgの方なら、2.5kg

60kgの方なら3kg

70kgの方なら3.5kg

# 適正体重

$BMI = \text{体重} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

BMI

体重と身長割合から肥満度を調べる指数のこと

# 適正体重

身長160cm体重70kgの方のBMI

$$70 \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 27.3$$

# BMIの目安

18.5未満	やせ
18.5～25	標準
25～30未満	肥満1度
30～35未満	肥満2度
35～40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

# BMIに沿った理想の体重の出し方

理想の体重

身長(m) × 身長(m) × 理想のBMI

健康体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

美容体重 = 身長(m) × 身長(m) × 20

モデル体重 = 身長(m) × 身長(m) × 18

# BMIに沿った理想の体重の出し方

160cmの方の

健康体重は $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$

美容体重は $1.6 \times 1.6 \times 20 = 51.2\text{kg}$

モデル体重は $1.6 \times 1.6 \times 18 = 46.08\text{kg}$

# ダイエット期間

160cm70kgの女性が健康体重を目標とした場合

$$70\text{kg} - 56.3\text{kg} = 13.7\text{kg}$$

$$13.7 \div 3.5 = 3.914\text{ヶ月}$$

約4か月