

# 美しさと理想的体重

	学 年	小学校						中学校			高等学校			
	年 齢	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
女	全国平均身長	110.0	115.9	121.7	127.5	133.5	140.4	147.0	152.1	155.3	156.8	157.4	157.9	158.1
	全国平均体重	18.9	21.3	23.8	27.0	30.6	35.0	40.1	44.9	48.3	50.6	52.1	53.1	53.1
男	全国平均身長	110.8	116.8	122.5	128.2	133.6	139.1	145.5	152.7	159.9	165.3	168.5	170.1	170.9
	全国平均体重	19.2	21.7	24.4	27.7	31.3	35.0	39.4	44.9	50.2	55.2	59.7	61.3	62.7
	逆算BMI	16	16	16	17	17	18	19	19	19	19	20	20	20
	美容BMI		14~15		15~17			16~18			18~19			

1998年身体測定値の時系列全国より

健康体重  $m^2 \times 22$  20~30 才代  
23 40才代以上

## BMI

身長	標準体重 (身長-100) × 0.9	美容体重		理想体重		健康体重	
		1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	2 3
145	40.5	38.0	40.0	42.0	44.1	46.2	48.3
146	41.4	38.0	40.0	43.0	44.7	46.8	49.0
147	42.3	38.9	41.0	43.2	45.3	47.5	49.7
148	43.2	39.4	41.6	43.8	45.9	48.1	50.3
149	44.1	40.0	42.2	44.4	46.6	48.8	51.0
150	45.0	40.5	42.7	45.0	47.2	49.5	51.7
151	45.9	41.0	43.3	45.6	47.8	50.1	52.4
152	46.8	41.6	43.9	46.2	48.5	50.8	53.1
153	47.7	42.1	44.5	46.8	49.1	51.4	53.8
154	48.6	42.7	45.1	47.4	49.8	52.1	54.5
155	49.5	43.2	45.6	48.1	50.4	52.8	55.2
156	50.4	43.8	46.2	48.7	51.1	53.5	55.9
157	51.3	44.3	46.8	49.3	51.7	54.2	56.6
158	52.2	44.9	47.4	49.9	52.4	54.9	57.4
159	53.1	45.5	48.0	50.6	53.0	55.6	58.1
160	54.0	46.1	48.6	51.2	53.7	56.3	58.8
161	54.9	46.6	49.2	51.8	54.4	57.0	59.6
162	55.8	47.2	49.9	52.5	55.1	57.7	60.3
163	56.7	47.8	50.5	53.1	55.7	58.4	61.1
164	57.6	48.4	51.1	53.8	56.4	59.1	61.8
165	58.5	49.0	51.7	54.4	57.1	59.8	62.6
166	59.4	49.6	52.3	55.1	57.8	60.6	63.3
167	60.3	50.2	53.0	55.7	58.5	61.3	64.1
168	61.2	50.8	53.6	56.4	59.2	62.0	64.9
169	62.1	51.4	54.2	57.1	59.9	62.8	65.6
170	63.0	52.0	54.9	57.8	60.6	63.5	66.4
171	63.9	52.6	55.5	58.5	61.4	64.3	67.3
172	64.8	53.3	56.2	59.2	62.1	65.1	68.0
173	65.7	53.9	56.9	59.9	62.9	65.8	68.8
174	66.6	54.5	57.5	60.6	63.6	66.7	69.6
175	67.5	55.1	58.2	61.3	64.3	67.4	70.4
176	68.4	55.8	58.9	62.0	65.0	68.1	71.2
177	69.3	56.4	59.5	62.7	65.8	68.9	72.1
178	70.2	57.0	60.2	63.4	66.5	69.7	72.9
179	71.1	57.7	60.9	64.1	67.3	70.5	73.7

180	72 .0	58 .3	61 .6	64 .8	68 .0	71 .3	74 .5
-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------