

5月 体重管理について



食生活や生活習慣が多様化した現在では、過食や運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」がある一方で、不健康なダイエットなどによる「やせ」も社会問題となっています。楽しく健康でいきいきと過ごすためには、適切な体重の認識と体重管理が大切です。

適切な体重とは・・・

成人では、国際的な標準指標であるBMI(Body Mass Index:体格指数)を用いて肥満ややせの判定を行います。

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$



年齢 (歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

年齢によって目標とするBMIは異なります。算出した自分のBMIが目標とするBMIの範囲の中にあるかを確認しましょう。目標とするBMIの範囲を下回っていれば、食事摂取量の「不足」、上回っていれば、食事摂取量の「過剰」などが考えられます。目標とするBMIの範囲内にとどまるように日々の生活習慣を見直しましょう。

「肥満」と「やせ」

「肥満」

肥満は、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、心血管疾患などの生活習慣病をはじめ、様々な疾患の要因となるため、肥満予防はとても大切です。

肥満のタイプは「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」に分けられ、前者の方が生活習慣病を発症するリスクが高いことがわかっています。

「やせ」

近年は若い女性のやせが増加しています。急激なダイエットや食事の偏りが原因で、鉄欠乏性貧血、月経不順が生じます。さらにBMIが18.5未満の女性は低出生体重児を出産するリスクが高いと言われています。

また、高齢者は、免疫力低下や創傷治療遅延、筋力低下による転倒から寝たきりなどの引き金となります。

適切な体重管理は、まずは自分にとって減量が必要であるかを確認することから始めましょう。

減量に取り組む場合は、特定の食品を抜いたり、極端に食事量を減らしたりするのではなく、主食・主菜・副菜のそろった食事を基本にバランスを整え、調理法や菓子・アルコールなどのとり方を見直してみましょう。

参考：厚生労働省ホームページ