

肥満について



肥満とは・・・?

BMIが「25以上」で、体脂肪が過剰に蓄積した状態のことです。BMIとは肥満度を表す体格指数であり、身長と体重から計算した値です。但し、あくまで参考として考えましょう。何故なら、体重だけでは筋肉と脂肪の量が分からないからです。そのため、体脂肪が測定できる体重計などで脂肪量を測定することも、一つの目安となります。

BMIを計算してみよう



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

例) 身長 160cm 体重 55kg

$$55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.48 \rightarrow \text{BMI } 21.5 \text{ 標準}$$

BMI22 がもっとも病気に罹りにくいといわれています

BMIで肥満度チェック

18.5 未満	痩 せ
18.5 以上 25 未満	標 準
25 以上 30 未満	肥満度 1
30 以上 35 未満	肥満度 2
35 以上 40 未満	肥満度 3

「内臓脂肪型」と「皮下脂肪型」肥満

体脂肪の蓄積している場所によって、肥満の種類を分けることができます。

脂肪は、蓄積している部位も重要な指標であり、健康への危険度が大きく異なります。



皮下脂肪型 肥満

女性に多い
下半身に脂肪がつきやすい
内臓脂肪に比べ、脂肪が落ちにくい



内臓脂肪型 肥満

男性に多い
おなか周りに溜りやすい
生活習慣病になりやすい



肥満はなぜいけないの？



肥満は、糖尿病をはじめ生活習慣病やがんなど、様々な病気を引き起こすリスクを上げます。

そのため、見た目などスタイルを気にするだけではなく、健康にかかわる大きな要因のため、日頃からバランスのよい食事や体をよく動かすことを心掛けていきましょう。



【参考・引用文献】

「肥満と健康」 e-ヘルスネット（厚生労働省） <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

栄養の教科書（新星出版社）

（管理栄養士 土井 沙織）