



あなたの体重は目標の範囲内？



「食欲の秋」がやってきました。おいしい旬の食べ物がたくさんで嬉しい反面、つい食べ過ぎてしまい、体重が気になる方も多いのではないのでしょうか？



体重の把握は健康管理をする上でとても重要ですが、健康を保つ上では多すぎても少なすぎても良くありません。

今回は、目標とする体重かどうかの判断方法である「BMI」を紹介します。



BMI（体格指数）を計算してみましょう

「BMI（Body Mass Index）」という言葉聞いたことはありますか？

BMIとは体格をあらわす指標のことで、自分の身長と体重から簡単に計算することができます。

まずは下の計算式から自分のBMIを計算してみましょう。

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

<身長 160cm、体重 58kg の場合>

$$\frac{58 (\text{kg})}{1.6 (\text{m}) \times 1.6 (\text{m})} = 22.65 \dots$$

BMI = 約 22.7 となります。



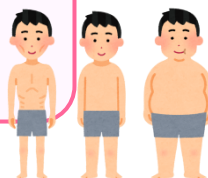
自分の体重は目標の範囲内？

これまではBMI = 22が適正体重とされてきましたが、最近の研究結果では、全ての人において22が適正とはいえないとされています。目標とする範囲については、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」で示されています。

年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m ² ）
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

BMIが目標範囲より…

- ・低い………痩せ
- ・範囲内……標準
- ・高い………肥満



BMIが低くても注意が必要！

BMIが目標範囲より高かった方は、生活習慣病の発症や疾病の進展を防ぐためにも、食べ過ぎに気を付け、適度な運動を心がけましょう。

目標範囲より低い場合も注意が必要です。「痩せ」という言葉を魅力的に感じる方もいるかと思いますが、「痩せ」は「標準」や「肥満」の人と比べ、心疾患や脳血管疾患での死亡率が高い傾向にあります。また、女性は月経不順を起こしたり、高齢者は転倒時の骨折等により寝たきりを招きやすくなります。



自分の体重と目標を把握することは、健康管理の第一歩です。今回のコラムで目標を確認したら、次は目標の範囲内で維持できるよう、自分に合わせた体重管理を心がけましょう。

