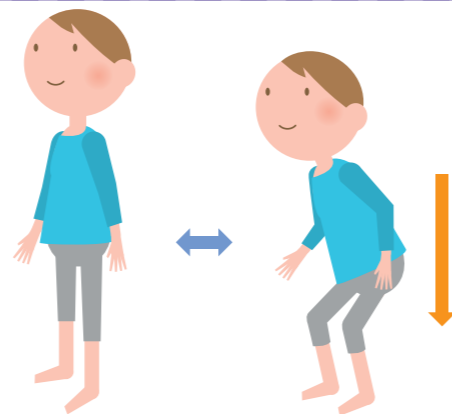


体重と健康



1 健康的なダイエット

本来、英語の「diet」は日常的な食事・食べ物を意味します。極端に摂取を制限したり特定の食品のみを摂取する偏ったダイエットは、一時的には体重の減量が期待できますがストレスがたまるうえに必須栄養素の量が不足し、食物繊維不足による便秘、マグネシウムやビタミンD不足による骨粗鬆症、鉄分不足による貧血、月経異常など健康を損なう恐れがあります。

規則正しい生活を送り、食事ではカロリー計算をして、決して無理にならないようにカロリー摂取を調整しつつ、ウォーキングやランニングなど適度な運動を長く続けることが、ダイエットを成功させる秘訣です。



～BMIとは?～



日本肥満学会では、肥満度を示す指標として世界中で用いられているBMI (Body Mass Index: ボディマスインデックス) を使用しています。BMIは現在の体重 (kg) を身長 (m) の2乗で割ったものです。医学的に最も病気のリスクが少ないBMIを22として「標準体重」又は「適正体重」としています。



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

「標準体重」又は「適正体重」 BMI=22

BMI

- 18.5 未満……………低体重
- 18.5 以上 25 未満…普通体重
- 25 以上……………肥満

例えば現在体重が 60 kg で身長が 170 cm の場合は、 $60 \div (1.70)^2$ で BMI は 20.8 となります。また 170 cm の男性の「標準体重」は $22 \times (1.70)^2$ となり、63.6 kg となります。

令和 6 年度の国民健康・栄養調査によると 20～30 歳代女性では BMI 18.5 未満の「低体重 (やせ)」の割合が 16.6% であり、「健康日本 21 (第三次)」の目標である、「若年女性のやせの減少 (BMI 18.5 未満の 20 歳～30 歳代女性の割合 15%)」には到達しておらず、適正な体重認識ができていない人が多い傾向にあると考えられます。また、BMI 25 以上の「肥満者」の割合は、男性 32.4%、女性 19.3% であり、特に 50 代男性の肥満者割合が 38.3% と高い傾向にあります。

楽しく健康でいきいきと生活するためには、適切な体重の認識と体重管理が大切です。

2 ロコモティブシンドローム

1 ロコモティブシンドロームとは?

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)、略して「ロコモ」。
ロコモとは、骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、立ったり歩いたりする力が衰えている状態・要介護や寝たきり状態になったり、その危険性が高くなったりする状態のことです。



2 若い人には関係ない?

骨や筋肉量のピークは 20 代から 30 代といわれています。これらを維持しロコモを予防するためには、若いうちから適度な運動、適切な生活習慣を身につけていくことが大切です。ただし、「過度」な運動は逆に骨や筋肉等を傷める原因になるため注意しましょう。また痩せすぎ・太りすぎといった状態もよくありません。



自転車健康づくりをはじめよう

自転車は足や腰の負担が少ないことから、手軽に始められる運動です。それでいて全身を使う有酸素運動なので生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防にもなります。健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 では、通勤などで自転車に乗る場合の運動強度は、ピラティスや軽・中度の体操、ほどほどの強度の筋トレよりも負荷が大きいとされています。

自転車に乗って楽しく手軽に運動しましょう♪

