

《解説》 体重については、太りすぎはもちろん、やせすぎでも高い健康リスクがあります。必要な栄養を摂らない、無理なダイエットなどによる体重減少は、様々な健康問題を誘発します。

やせすぎで高まる主な健康リスク



運動機能、骨など	筋肉量減少・骨量減少による骨粗しょう症リスクや将来的なフレイル（心身の衰弱）など
循環器・呼吸器系・血液系	低血圧、動悸、息切れ、鉄欠乏性貧血など
自律神経系	めまい、頭痛、不定愁訴（原因不明の体調不良）、倦怠感、疲れやすさ
産婦人科系	無排卵・無月経、低出生児出産リスクが高くなるなど
免疫系	感染症罹患リスク（風邪、肺炎などにかかりやすい）
精神の不調	うつ、焦燥感（イライラする）、集中力・思考力の低下など
代謝系	基礎代謝の低下により、かえって脂肪を蓄積しやすくなるなど

BMI 値について



身長に対する適正な体重を割り出す方法として、**BMI（ボディ・マス・インデックス）**があります。計算方法と判定は下記の通りですが、もっとも病気にかかりにくい「**標準体重**」は、**BMI値が 22 前後**です。

●BMI の計算方法

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

【例】身長 160cm の BMI 22に該当する体重 (X)

$$\text{BMI } 22 = X \text{ kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m}$$

$$\rightarrow 1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times \text{BMI } 22 = \underline{\underline{56.3\text{kg}}}$$

●BMI判定表（日本肥満学会）

BMI 18.4以下	低体重
BMI 18.5 以上 24.9 以下	普通体重
BMI 25.0 以上	肥満

適正な体重を維持するために



食事

バランス良く食べる

- ・主食、主菜、副菜をそろえた食事を摂る

- ・朝食は抜かない

- ・夜遅い食事は避ける

（どうしても遅くなる時は、夕食までの間に補食し、その分を夕食で減らす）



運動

筋肉をつける

- ・生活の中で、活動量を増やす（階段を使う、歩く機会を増やすなど）

- ・ウォーキング、水泳など、自分に合った運動を継続する



生活

規則正しい生活を

- ・睡眠、食事時間はなるべく一定に
- ・十分な睡眠をとる

- ・定期的な健診・検診で不調を早期に見つける

- ・日中は積極的に活動する

