

1. まずは体型をチェック！

近年、生活習慣病と呼ばれる高血圧、高脂血症、糖尿病などがますます急増する傾向にあります。

これらは、アルコールの過剰摂取、脂質・糖質たっぷりの食事や運動不足による内臓型肥満(内臓の周りに脂肪が付きすぎた状態)が原因であると言われています。

まずは、生活習慣病予防のために、自分の体型をチェックしてみましょう。

【1】BMIによる判定法

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

例)あなたが身長150cm、体重50kgの場合

$$\text{BMI} = 50 \div 1.5 \div 1.5 = 22.2$$

あなたのBMI指数はいかがでしたか？

右の“BMI判定表”と見比べてください。

BMI判定

やせ	18.5未満
標準	18.5～25.0
肥満1	25.0～30.0
肥満2	30.0以上

BMI(Body Mass Index : 体格指数)とは、体重と身長のバランスをチェックして外見の肥満度を調べる指数のことです。

国際的な指標であり、日本肥満学会でもBMIをもとにした適正体重の算出法を採用しています。

【2】標準体重による判定法

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例)あなたの身長が150cmの場合

$$\text{標準体重} = 1.5 \times 1.5 \times 22 = 49.5 \text{ kg}$$

日本肥満学会では、統計上疾病の合併率が最も少ないことから、BMI 22 を標準としています。

現在の体重と比べてどうでしたか？

……実はBMIと体重が正常範囲でもまだまだ「肥満」であるケースがあります。いわゆる「隠れ肥満」とよばれるものです。



【3】内臓脂肪指標による判定法

腹囲	男性	85 cm以上
	女性	90 cm以上

(おへその高さで測りましょう)