

体重を計りましょう

平成 29 年度の宮城県の報告によると、メタボリックシンドロームの該当者が、県内の圏域別で石巻圏が男女ともに、ワースト 1、2 位と悪化しています。あなたの体重はいかがですか？

あなた体格は？

体格を反映する指数として BMI があり、肥満判定に用いられています。

BMIの計算式

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

BMI	判定
18.5 未満	やせ
18.5 以上～25 未満	正常。最も病気にかかりにくい
25 以上	肥満

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000 年)

太るとなぜいけないの？

体重が増えることで、糖尿病や高血圧、脂質異常、睡眠時無呼吸症候群などの生活習慣病になりやすくなります。また内臓脂肪型の肥満で、血糖・血圧・脂質などが基準値から少しでも離れると、動脈硬化のリスクが高まります。

どうして太ってしまうの？

食べた量と活動量が同じ場合、体重は一定です。しかし食べた量が多かったり、活動量が少なかったりすると、体にたまるエネルギー量が多くなってしまいます。

このような生活はしていませんか？



適正体重に近づけるために、自分の体重を計る習慣をつけましょう。そして食事内容や運動量を振り返り、どのような時に体重が増減したか、生活スタイルを見直してみましょう。

栄養科