

自分の適正体重を知ろう！

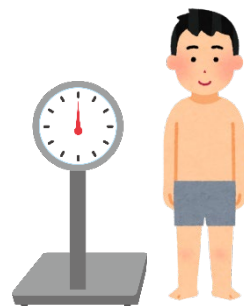
2025 年 4 月 1 日(火)～4 日(金)、23 日(水)は、本学の学生定期健康診断です。年 1 回のこの機会に受診をして、自分の心身の状態を知る機会にしてください。健診結果は、受診日から約 1 ヶ月後に CELS から確認ができます。

健診の項目に、身長と体重測定があります。そこから、BMI(Body Mass Index)：体格指数が計算できます。この指数は、肥満や低体重(やせ)の判定などに用いられます。肥満の判定基準は国によって異なりますが、日本での基準は下の表の通りです。(健診結果には BMI も載っていますので、自分の BMI を確認してみてください。)

適正体重の計算方法 $[\text{身長(m)}]^2 \times 22$

BMI の計算方法 $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}]^2$

低体重(やせ)	普通体重	肥満
BMI: 18.5 未満	BMI: 18.5 以上 25 未満 *適正(標準)体重は BMI が 22	BMI: 25 以上 WHO の基準では 30 以上が“Obese”



* 30～50 歳代を対象にした研究によると、高血圧や脂質異常症、糖尿病等の 10 項目の検査で BMI22 が最も異常値が少なく、生活習慣病にかかるリスクが低いといわれています。年齢により体重管理の目標が若干異なりますが、18～49 歳は BMI 18.5～25 未満が目標とされています。

肥満の問題

BMI25を超えると糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病のリスクが2倍以上になり、30を超えると高度な肥満としてより積極的な減量治療を要するものとされています。また、動脈硬化が進むことにより、脳血管障害や心疾患などの命にかかわる病気にもつながります。腎臓病により透析治療が必要になることもあります。

なお、同じ BMI でも脂肪のつき方でリスクが少し変わってきます。「内臓脂肪型肥満」は生活習慣病を発症するリスクが高いとされています。

- ・皮下脂肪型(洋ナシ型)肥満:下半身を中心に皮下脂肪が多く、内臓脂肪は少ない肥満のタイプ
- ・内臓脂肪型(リンゴ型)肥満:お腹の筋肉の内側も脂肪が多く蓄積している肥満のタイプ



低体重(やせ)の問題

令和元年国民健康・栄養調査によると、20 歳代女性の低体重(やせ)の人の割合は、20.7%と女性全体(11.5%)と比較して多くなっています。やせの状態が続くと、肌荒れや貧血による疲労感、月経不順、感染症にかかりやすくなることがあります。やせ願望から神経性食欲不振(拒食症)や過食症も招きます。また、将来的な早産や低出生体重児、骨量減少、糖尿病や心疾患などの生活習慣病のリスクも高くなるともいわれています。



3つのバランスで適正体重を保つ

運動と食事のバランス

食事による摂取エネルギーと身体活動による消費エネルギーのバランスが崩れると、肥満や低体重に傾きます。身体活動は、運動だけでなく買い物、通学、階段昇降、家事（洗濯や掃除）、犬の散歩やこどもと遊ぶなどの生活行動も含まれます。

3食バランスよく『食べ』て、しっかり『動く』ことが大切です。



食事内容のバランス

健康のために何をどれだけ食べたらいいか、目で見えてわかるように示したフードガイドは世界各国で作成されていますが、日本では厚生労働省と農林水産省が合同で『食事バランスガイド』を出しています。

食事をバランスよく食べるために、“主食”、“副菜”、“主菜”、“牛乳・乳製品”、“果物”の5つグループにわけて必要な量やバランスを提示しています。欠食や偏りがある食事は、必要な栄養素不足を招きます。

肥満の人は、コンビニや外食の際にも、単品ではなく定食を選んだり、副菜やサラダを追加したりしましょう。低体重（やせ）の人はエネルギー源となる主食や主菜をしっかりとりすることが大切です。また、たんぱく質を多くめに取り入れることで筋肉量の増加も期待できます。

<1日に必要なエネルギーと食事量の目安>

上段:活動量 下段:摂取エネルギー	主食	副菜	主菜	乳製品	果物
男性(ふつう以上) (2400~3000kcal)	7-8	6-7	4-6	2-3	2-3
男性(低い) 女性(ふつう以上) 2200±200kcal	5-7	5-6	3-5	2	2
女性(低い) 1400~2000kcal	4-5	5-6	3-4	2	2

活動量「低い」…1日中座っていることがほとんど (つ[SV])

「ふつう以上」…「低い」にあてはまらない人

<食堂のメニューのカロリーと数え方>

メニュー	kcal	主食	副菜	主菜
ライス(中)200g	340kcal	2		
かけうどん(中)	347kcal	2		
カレーライス(中)	575kcal	2	1	2
チキン竜田丼(中)	847kcal	3		3
ほうれん草のゴマ和え	28kcal		1	
ねぎ塩ハンバーグ	255kcal		1	3
おろしロースカツ	408kcal			3
さば塩焼き	322kcal			2
冷ややっこ	50kcal			1

詳しくは、農林水産省ホームページ『「つ(SV)」早見表』を参考にしてみてください！ →→→



有酸素運動と筋力トレーニング(筋トレ)のバランス

肥満の人は、「有酸素運動」に加えて「筋トレ」を行うことで、体重減少や体脂肪率低下の効果が高まります。「有酸素運動」は糖質や脂肪を消費することで、体脂肪を燃焼し、体重減少につながります。ウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳が代表的です。「筋トレ」は、筋肉量を増やすことで安静時のエネルギー消費も増やすことができます。

有酸素運動は体重減少につながるため低体重（やせ）の人にはお勧めできません。体重増加を目的とする場合、筋肉量を増やす「筋トレ」がお勧めです。運動をすることで、月経不順や体調不良の改善につながることもあります。



自分の食事や運動について詳しく相談したい人は、保健センターで医師や看護師の健康相談を受け付けています。身長や体重も、保健センターで随時測れます。