

あなたにダイエットは必要？

ある調査によると、アメリカ人の新年の抱負は、「やせる」が毎年1位なのだそうです。2位は「たばこをやめる」、3位は「健康的な食事をする」、4位は「健康になる」と健康テーマが続くようです。健康に関する抱負が立てられるということは、わかっている出来ない方が多いのかもしれませんが。

近年は日本人の新年の抱負でも「やせる」が多くなっているようです。けれども、若い女性の「やせたい」と、中年男性の「やせたい」では、意味合いが異なります。食生活や生活習慣が多様化した現在では、過食や運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」がある一方で、不健康なダイエットや単純な摂取不足による「やせ」やフレイルも社会問題となっています。楽しく健康でいきいきと過ごすためには、適切な体重の認識と体重管理が大切です。

標準体重とは

BMI(ボディマスインデックス)による計算方法で自分の標準体重を出す場合、身長が基準になります。その計算式は $22 \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$ です。

身長160cmの方は56.3kgが標準体重です。($22 \times 1.6 \times 1.6 = 56.3$)

ただし、正常とされる体重はBMI18.5~25と幅があります。身長160cmの方の場合は47.4~64kgの範囲が普通体重とされます。

統計学的に見ると、普通体重だと病気になりにくく、これ以下でも以上でも病気になりやすくなります。



摂取エネルギーと肥満者率の変化の図



出典:花王「食と健康ナビ」

体重以外にも気にしてほしい指標が体脂肪です。体重だけを見ると標準的でも、体脂肪を測定すると適正範囲を超えている人がいます。いわゆる隠れ肥満というもので、若いスリムな女性が該当することもあります。

体重が同じでも、スポーツで体を鍛えた人と、そうでない人が同じはずありません。筋肉や骨が重いと体重が多くなりますが、体脂肪は少ないのです。

左は国民健康・栄養調査から作図されたものですが、なんと2014年の摂取エネルギーは1950年(昭和25年)より少ないのです。それなのに肥満者率(男性20~69歳)は増加しています。なぜでしょう。

こんにやくレシピ 配布中！！



低カロリーの代表「こんにやく」食べていますか？
こんにやくは低カロリーだけでなく食物繊維やカルシウムが豊富です。今の季節、大根とこんにやくをおでん風に煮て、たくさん食べてください。



動く量と食べているものが違うのではないのでしょうか。

今は車もよく使うし、家でも仕事でも座りっぱなしの人が多みたい。食べ物はだいぶ豪華になっているはず。加工食品や油脂、菓子類、飲み物が増えているのよね。

規則正しい生活を送り、カロリー摂取を調整しつつ、適度な運動を続けて筋肉量を維持することが大切です。

運動をすると食事だけ気をつけたときより、血中脂質や肝機能などで早く変化が現れます。