

体重管理は健康管理の基本

健康管理課 保健師
熊倉 陽子



新しい年を迎え、ご自分やご家族が健康でよい年になりますように、と願う人も多いと思います。

健康管理を考える時、最も分かりやすく、手軽にできることは「体重管理」です。

体重が増えた時は、「食べすぎや運動不足、夜遅い時間に飲食することが増えたかも?」

また、体重が減った時には「心労や体調不良で食欲が落ちている?」と考えることがあると思います。

日々の体重管理には、まずはご自分のベスト体重を知っておくことが大切です。

定期的に体重計に乗り、変化を確認しましょう。

健診の結果や主治医から、血圧や血液データ（脂質、血糖値、尿酸、肝機能など）の異常を指摘され、「今年こそは、ダイエットするぞ」という人、「年末年始のお休みでついつい食べすぎ、気がついたら体重が増えてしまった、元に戻したい」という人も多いでしょう。

そもそも、どうして太ってしまうのでしょうか？ 簡単にいうと、摂取するエネルギーが消費するエネルギーを上回るためです。使われなかった分のエネルギーが脂肪となってたまってしまうのです。



また、年をとると基礎代謝（何もせず、安静にしていても消費するエネルギー）が低下します。若い頃と同じ食べ方をしていても太ってしまうのは、このためです。

まずは、ご自身の現状を確認しましょう。

$$\text{BMI} \text{ (体格指数)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}} \div \frac{\text{身長 (m)}}{\text{身長 (m)}}$$

<BMI判定表 (日本肥満学会)>

25.0以上 …… **肥満**

18.5以上 **25.0**未満 …… **正常域**

18.5未満 …… **やせ**

いろいろな調査から、 $\text{BMI}=22$ 前後の人人がもっとも病気にかかりにくいことがわかっています。

おへそ回り（腹囲）

肥満の目安となるのが、 $\text{BMI} 25$ 以上や腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上です。特に、腹囲は内臓脂肪蓄積の目安です。この内臓脂肪の蓄積が「高血糖」「脂質異常」「高血圧」などを招く原因になります。

この内臓脂肪は、つきやすいけれど、落ちやすい性質もあります。内臓脂肪を落とすためには、生活習慣の改善が必要です。

腹囲の正しい測り方



- 立った状態で、巻尺をおへそ
の高さに水平に巻きます。



- 両腕は自然に下げ、普通に息
をして、吐ききったときに測
ります。

ズボンやスカートなどのウエストの位置で
ではなく、おへその高さで測りましょう。



減量プランをつくりましょう

ポイントは

- エネルギー摂取を減らす
- 適度な運動でエネルギーを消費し、基礎代謝量を増やす
- 食べ方（早食い・まとめ食いなど）を改善する

〇〇だけ食べる、〇〇は一切食べない、などといった極端なダイエットは長続きしませんし、栄養のバランスが悪くなります。まずは、長く続けられ、できそうなことから取り組んでみましょう。

食事

生活活動のエネルギー (体重70kg)

1. 1日3食きちんととる。欠食やまとめ食いはしない。
2. よく噛んで、ゆっくり食べる。
3. 夜遅くに食べない。
(特に22時以降は、脂肪がつきやすい)
4. 野菜や海藻類、きのこ類をしっかり摂る。
5. 肉や油料理は控えめにする。
6. アルコールや清涼飲料水、お菓子を控える。
7. 腹八分目の食事量を心がける。



運動

運動のエネルギー (体重70kg)

消費エネルギーが増え、筋肉の量を増やして基礎代謝量が上がり、内臓脂肪がつきにくい体になる。
おすすめは、脂肪燃焼に有効なウォーキングなどの有酸素運動。また、あわせて筋トレも実施すると、筋肉量が増え、基礎代謝量が上がる。



20～60代の男性では、31.2%（平成22年度 国民健康・栄養調査）がBMI25以上の肥満であることがわかっています。10年前と比較すると、3.6%増えています。現在、BMI25以上の人、年々体重が増加傾向にある人、血液データを改善させたい人、今年こそ減量に取り組んでみましょう。

男性では、全体に肥満が多くなっている一方で、20代女性については、「やせすぎ」の人が多くなっています。20代女性の29%（平成22年度 国民健康・栄養調査）がBMI18.5未満のやせすぎという結果がでており、平成17年以降ずっと増加傾向にあります。また、「朝食抜き」の割合も28.6%と、大きく増加しています。

生活スタイルの多様化や、「痩せているほうがいい」というような価値観の普及もあり、誤ったダイエットなどによる偏った食生活が、鉄欠乏などの栄養不良のリスクを高めます。栄養不良は、様々なホルモンの分泌にも影響します。特に、女性ホルモンの分泌低下は要注意です。その中でも、エストロゲンというホルモンは、カルシウムの吸収を助ける働きがあり、分泌低下が起こると、骨代謝に悪影響を及ぼし、早いうちから骨粗鬆症になる危険が高くなってしまいます。

体重が減ることで体脂肪率が減り、月経不順や無月経などの卵巣機能不全を引き起こします。不妊の原因にもなり、将来的な問題にもつながります。

また、妊娠前に「やせすぎ」がある場合、低出生体重児分娩や早産などのリスクが高まるともいわれ、低出生体重児は、成人したあとに生活習慣病を発症しやすいという報告もあります。

誤ったダイエットはせずに、適切な食生活を身につけていくことは、本人のみならず、将来の子供たちにとっても、大切なことなのです。

「太りすぎ」と「やせすぎ」は、どちらも体にとって大きな負担をかけます。今年はぜひ、ご自分の健康管理の一つとして「適正体重の維持」を心がけていただきたいと思います。