

BMIが高い方へ

肥満度の判定にはBMI (body mass index=体重 (kg) / [身長(m)]²) が用いられています。肥満とは体内に脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。

肥満は、糖尿病や高脂血症・高血圧・心血管疾患・脳梗塞などの疾患につながる可能性があります。肥満の改善には食生活の見直しと、継続的に運動をすることで効果が期待できます。

肥満の判定基準	
BMI	肥満度判定
<18.5	低体重
18.5 ≦ ~ <25	普通体重
25 ≦ ~ <30	肥満 (1度)
30 ≦ ~ <35	肥満 (2度)
35 ≦ ~ <40	肥満 (3度)
40 ≦ ~	肥満 (4度)

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

Obesity Criteria	
BMI	
<18.5	Underweight
18.5 ≦ ~ <25	Normal weight
25 ≦ ~ <30	Obese class 1
30 ≦ ~ <35	Obese class 2
35 ≦ ~ <40	Obese class 3
40 ≦ ~	Obese class 4

※ BMI = Body weight (kg) ÷ Body Height (m)²

日本肥満学会 肥満症治療ガイドライン2016より

日本ではBMI ≧ 25(kg/m²)で肥満と判定されます。BMI ≧ 30(kg/m²)では高度肥満です。肥満の基準は人種によって異なるため自国の基準を参考としてください。

改善のために

肥満は、食事全体のエネルギー量を減らし、運動をしてエネルギーの消費量を増やすことで、皮下などに蓄積した脂肪が燃焼され体重を減らすことができます。

肥満の治療は食事療法と運動療法が基本ですが、無理な治療は健康を損なう可能性があるため医療機関と相談しながら行うことをお勧めします。

運動



運動を続けることで、筋肉量が増え、基礎代謝量が増加し、脂肪が付きにくくなります。ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなどがおすすめです。継続することが大切です。少しずつ、あきらめずに励みましょう。

☆1日8,000歩~10,000歩を目指しましょう

☆腹筋や腕立て伏せなどの筋力トレーニングを組み合わせるとエネルギーを消費しやすいからだになります



食事



- 三食しっかり食べる
- 薄味・腹八分目に慣れる
- ゆっくりとよく噛んで味わって食べる
- 野菜やスープ⇒タンパク質(肉・魚など)⇒炭水化物(ごはん)の順で食べる
- 間食やアルコールは控える

