



BMIが目安

太り過ぎとやせ過ぎに注意を



食欲の秋となりました。つい食べ過ぎて太ってしまったという方もいらっしゃるでしょう。そこで今回は生活習慣に伴う肥満と、ダイエットに伴うやせ過ぎについてです。

肥満は体脂肪率で評価するべきですが、大人は簡易的に肥満指数(BMI)25以上と定義されています。BMIは体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]で計算します。男性は年々増加し40〜60歳代の約30%が肥満と言われていますが、女性は20〜40歳代のやせ傾向が問題となっています。

脂肪の蓄積場所により内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満に分けられます。肥満は腰痛、膝痛、いびきや睡眠時無呼吸症候群の原因になるといわれていますが、男性に多い内臓脂肪型肥満は高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化などを起こしやすいので要注意です。

も摂取エネルギーのほうが多いということですから、治療は食事と運動です。食事は油もの、甘いもの、炭水化物を控え、野菜や海藻などを多くとるようにしましょう。ゆっくりかむことで満腹中枢が刺激されますので、早食いの方は実践してみてください。アルコールは控えめで夜食も我慢しましょう。運動は、有酸素運動が有効なので、ウォーキング、ジョギング、駅の階段を使うといったことを心掛けてください。

一方、女性を中心にダイエットは根強いものがありますが、やせ過ぎは鉄やビタミン等の欠乏、甲状腺ホルモンや黄体ホルモンの低下を来すことがありますので、BMI 18・5未満にならないよう注意してください。