

みんなの健康羅針盤

ずっと元気で健やかに暮らしたい。健康でいることは、人生でもっとも大切な幸福です。じわりと歩み寄る様々な病気を知り、一人ひとり予防を心がけましょう。

Vol.04

内臓脂肪を増やさない、2つの習慣

BMIは、体格を表す国際基準

健康診断などでBMIという言葉聞いたことがあると思います。BMIはBody Mass Index(ボディマス指数)の略称で、1994年にWHO(世界保健機関)が定めた成人の体格を相対評価した国際基準です。

計算式は下記です。ご自身のBMIを計算してみてください。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

BMIは、日本肥満学会では22.0を標準体重とし、18.5以上25.0未満を普通体重としています。BMIが25.0を超えると肥満と判定され、糖尿病、脳卒中、心臓病などのリスクが高くなると言われています。

BMIが25.0未満でも、油断は禁物

脂肪のつき方には、「皮下脂肪型(洋ナシ型)」と「内臓脂肪型(リンゴ型)」の2つがあります。「皮下脂肪型」は、腰まわりや太ももなど下半身を中心に脂肪が付き、エネルギーをため、体温を保つなどの役目を果たしています。

一方、「内臓脂肪型」は、お腹まわりの内側に脂肪が多く蓄積した状態です。血中に脂肪を増やし、高脂血症を生じさせたり、インスリンの働きを悪くしたりして糖尿病の原因になるなど、病気との関係が深いとされています。

適切な運動と食事で、内臓脂肪を撃退しよう

内臓脂肪を増やさない、または減少させるには、運動と食事の2つの習慣が大事です。

運動では、筋肉を動かすエネルギーとなる血糖や脂肪が酸素と一緒に使われる有酸素運動が推奨されています。ウォーキング、ジョギング、ハイキング、太極拳、水泳などの有酸素運動を、生活リズムに適した方法で長い時間継続することが大切です。

食事では、脂肪の燃焼に効果があるとされるDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)を多く含むイワシやサバなどの青魚、栄養分を豊富に含む野菜や豆類など、バランスの良い食事を心がけましょう。

BMI指標(日本肥満学会とWHO)

| BMI | 日本肥満学会 | WHO |
|--------------|--------|-------------|
| 18.5未満 | 低体重 | 重量不足 |
| 18.5以上25.0未満 | 普通体重 | 正常範囲 |
| 25.0以上30.0未満 | 肥満(1度) | 重量超過 |
| 30.0以上35.0未満 | 肥満(2度) | 肥満class I |
| 35.0以上40.0未満 | 肥満(3度) | 肥満class II |
| 40.0以上 | 肥満(4度) | 肥満class III |

食事や食習慣をチェック! ✓

- 野菜が嫌い
- 間食が多い
- ついつい残りものを食べてしまう
- “早食い”や“ながら食い”をしている
- 満足するまでお腹いっぱい食べる
- 食べてすぐに眠ることが多い

※上記の項目に思い当たる人は、内臓脂肪の増加に注意しましょう!

