

内臓脂肪型肥満にご注意を

大人の肥満のなかでも内臓脂肪型肥満には特に注意が必要です。放っておくと動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病の発作を引き起こす危険があります。内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法は、腹囲（おへその高さ）の測定です。

男性：85cm以上・女性90cm以上の場合は、内臓脂肪型肥満が疑われます。

内臓脂肪は、食事や運動を心がけると皮下脂肪より簡単に減らすことができます。

内臓脂肪が気になる方へ・・・

内臓脂肪を減らすためには、1週間あたり次の運動量を目標にしましょう。ただし、運動習慣のない方は、この5分の1程度の量から始め、徐々に運動量を増やすようにしましょう。



徒歩の場合



約15kmに相当

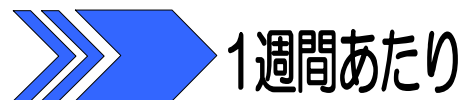
150分



1週間あたり



ジョギングの場合



1週間あたり

90分

約11kmに相当

BMI 早見表

身長 体重	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180
38	17.8	17.3	16.9	16.4	16	15.6	15.2	14.8	14.5	14.1	13.8	13.8	13.1	12.8	12.6	12.3	12	11.7
40	18.8	18.3	17.8	17.3	16.9	16.4	16	15.6	15.2	14.9	14.5	14.5	13.8	13.5	13.2	12.9	12.6	12.3
42	19.7	19.2	18.7	18.2	17.7	17.3	16.8	16.4	16	15.6	15.2	15.2	14.5	14.2	13.9	13.6	13.3	13
44	20.6	20.1	19.6	19	18.6	18.1	17.6	17.2	16.8	16.4	16	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.9	13.6
46	21.6	21	20.4	19.9	19.4	18.9	18.4	18	17.5	17.1	16.7	16.3	15.9	15.5	15.2	14.9	14.5	14.2
48	22.5	21.9	21.3	20.8	20.2	19.7	19.2	18.8	18.3	17.8	17.4	17	16.6	16.2	15.9	15.5	15.1	14.8
50	23.5	22.8	22.2	21.6	21.1	20.5	20	19.5	19.1	18.6	18.1	17.7	17.3	16.9	16.5	16.1	15.8	15.4
52	24.4	23.7	23.1	22.5	21.9	21.4	20.8	20.3	19.8	19.3	18.9	18.4	18	17.6	17.2	16.8	16.4	16
54	25.3	24.7	24	23.4	22.8	22.2	21.6	21.1	20.6	20.1	19.6	19.1	18.7	18.3	17.8	17.4	17	16.7
56	26.3	25.6	24.9	24.2	23.6	23	22.4	21.9	21.3	20.8	20.3	19.8	19.4	18.9	18.5	18.1	17.7	17.3
58	27.2	26.5	25.8	25.1	24.5	23.8	23.2	22.7	22.1	21.6	21	20.5	20.1	19.6	19.2	18.7	18.3	17.9
60	28.1	27.4	26.7	26	25.3	24.7	24	23.4	22.9	22.3	21.8	21.3	20.8	20.3	19.8	19.4	18.9	18.5
62	29.1	28.3	27.6	26.8	26.1	25.5	24.8	24.2	23.6	23.1	22.5	22	21.5	21	20.5	20	19.6	19.1
64	30	29.2	28.4	27.7	27	26.3	25.6	25	24.4	23.8	23.2	22.7	22.1	21.6	21.1	20.7	20.2	19.8
66	31	30.1	29.3	28.6	27.8	27.1	26.4	25.8	25.1	24.5	24	23.4	22.8	22.3	21.8	21.3	20.8	20.4
68	31.9	31	30.2	29.4	28.7	27.9	27.2	26.6	25.9	25.3	24.7	24.1	23.5	23	22.5	22	21.5	21
70	32.8	32	31.1	30.3	29.5	28.8	28	27.3	26.7	26	25.4	24.8	24.2	23.7	23.1	22.6	22.1	21.6
72	33.8	32.9	32	31.2	30.4	29.6	28.8	28.1	27.4	26.8	26.1	25.5	24.9	24.3	23.8	23.2	22.7	22.2
74						30.4	29.6	28.9	28.2	27.5	26.9	26.2	25.6	25	24.4	23.9	23.4	22.8
76							30.4	29.7	29	28.3	27.9	26.9	26.3	25.7	25.1	24.5	24	23.5
78								30.5	29.7	29	28.3	27.6	27	26.4	25.8	25.2	24.6	24.1
80									30.5	29.7	29	28.3	27.7	27	26.4	25.8	25.2	24.7
82										30.5	29.8	29.1	28.4	27.7	27.1	26.5	25.9	25.3
84											30.5	29.8	29.1	28.4	27.7	27.1	26.5	25.9
86												29	28.4	27.8	27.1	26.5		
88													29.7	29.1	28.4	27.8	27.2	
90														30.4	29.7	29.1	28.4	27.8
92																		
94																		

BMI

- 18.5 未満
- 18.5 以上 25 未満
- 25 以上 30 未満

標準体重を考えよう

BMI: 主に、成人の肥満の指標として使われています

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

自分にとって適正な体重のことを **標準体重** といいます

BMI が 22 前後であるときが最も病気になりにくいと言われていることから、**標準値を 22 とし、BMI が 18.5 以上 25 未満を適正な体重** としています。

例えば
身長 170cm の人は...



$$\text{標準体重} : 1.7(\text{m}) \times 1.7(\text{m}) \times 22 = \text{約 } 64 \text{ kg}$$

BMI が適正な体重 (18.5 以上 25 未満) は 54 kg ~ 72 kg の範囲です