

かわら版

第259号



Quality of Life
日本予防医学協会
2021.6発行

健康診断の結果、『BMI』も気にして欲しい

健康診断の結果に記載されているBMI(ビーエムアイ)の数値、確認いただいていますか？
実はBMIは国際的にも使用されている指標。ぜひ皆さんに知っていただき、健康管理に役立てて欲しい。

そんな想いから、

今月は『BMI』について掘り下げます！

★BMIは、健康管理の1つの「めやす」★

『BMI』(ビーエムアイ) Body Mass Index ボディ・マス指数(体格指数のこと)で、成人の肥満や低体重(やせ)の指標に用いられています。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

18.5未満	「低体重(やせ)」
18.5以上25未満	「普通体重」
25以上	「肥満」

注：肥満の判定基準は国によって異なります。日本では日本肥満学会の定めた基準が適用。



プチメモ①
厚生労働省 日本人の食事摂取基準『目標とするBMIの範囲』(※1)

18歳~49歳	18.5~24.9
50歳~64歳	20.0~24.9
65歳~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

これまでの研究データと日本人のBMIの実態を考慮し、総合的に判断し設定されています。男女共通

★BMI、低すぎても高すぎても・・・★
BMIが二となる体重が標準体重とされ、統計上、糖尿病や高血圧、脂質異常症(高脂血症)に最もなりにくいとされています。また、国立がん研究センターがん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防(※2)では、次のように記載されています。

・男性の場合、肥満度の指標であるBMI値二・〇〜二・九でがんのリスクが低く、女性は二・〇〜二・四・九で死亡のリスクが低い。

・男女とも、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなる。
・がんの死亡リスクに関しては、男性では肥満よりも痩せている人のほうが高くなる。ただし、たばこを吸わない場合には、痩せていてもがんの死亡リスクは高くなる。女性が報告されている。
・女性においては、がんによる死亡リスクはBMI値三・〇・〇〜三・九・九肥満で二・五倍高くなる。特に閉経後は肥満が乳がんのリスクになることが報告されている。

『BMI二五以上「肥満」のリスク』
二五を超えると生活習慣病のリスクが二倍以上になり、三〇を超えると高度な肥満としてより積極的な減量治療を要するものとされています。なお、同じBMIでも脂肪のつき方でリスクが少し変わってきます。

『皮下脂肪型肥満』 洋ナシ型肥満
下半身を中心に皮下脂肪が多く蓄積しており、内臓脂肪は少ない肥満のタイプです。
『内臓脂肪型肥満』 リンゴ型肥満
お腹の筋肉の内側も脂肪が多く蓄積しており、生活習慣病を発症するリスクが高いと言われています。

『BMI一八・五未満「低体重やせ」のリスク』
令和元年国民健康・栄養調査によると、二〇歳代女性のやせの者の割合は、二〇・七%となっており、女性全体の一一・五%と比較しても「やせ」が多くなっています。鉄欠乏などの栄養不良による貧血は、疲れやすさを感じたり、発育への影響が生じます。また、月経不順のリスクに加え、将来的に骨量が減少したり、低出生体重児出産のリスク等も危惧されています。

★BMIは「普通体重」だけど・・・★

BMIは一八・五以上二五未満の「普通体重」だけど、体脂肪率が高い、筋肉量が少ないという、いわゆる『隠れ肥満』も増えています。
必要なエネルギー量が摂取できていない、筋肉を作るためのたんぱく質をはじめ必要な栄養素が不足しているかも。この場合、生活習慣病の発生リスクが高いと言われます。加齢に伴う筋肉量、筋力の低下を「サルコペニア」と呼び、筋肉の減少は将来的な介護のリスクを高めます。

BMIが「普通体重」だから問題ない！
ではありません。体脂肪率や筋肉量にも目を向けた健康管理も大切ですね。

★バランスを大切にしよう★

一、『食べる』『動く』のバランス
『動く』よりも『食べる』が大きいと、脂肪として蓄積されやすくなります。逆に食べる量を極端に減らすことは栄養不足や筋肉量の低下を招くことも。三食バランスよく『食べ』て、しっかりと『動く』ことが大切です。食事のリズムも見直しましょう。

二、『食事内容』のバランス
欠食や偏りのある食事は、身体に必要な栄養素の不足を招きやすくなります。糖質・脂質・たんぱく質のバランス、いろいろな種類の食べ物をバランスよく摂るように心がけましょう。テイクアウトの際にも、単品ではなく定食を選んだり、副菜やサラダを追加してみましよう。

三、『有酸素運動』と『筋トレ』のバランス
筋肉量の低下を予防するためには、『筋トレ』がポイント。テレビを見ながらなど、ちょっとした隙間時間に『筋トレ』を取り入れてみましょう。階段利用もお勧めです。
『有酸素運動』は内臓脂肪の燃焼に効果的。血糖値や血圧・脂質の数値改善にもつながります。通勤時やお休みに自転車や歩く時間を取り入れてみませんか？

プチメモ②
日本予防医学協会にて検証しわかってきたこと
・若年時にBMI二五以上であった場合、将来的に国が定めるメタリックシンドローム判定に該当するリスクが高い。
・若い時にBMI二五以上の方は、偏りのない食事や朝食を食べる習慣があるとメタボ予防に効果的。
・若い時にBMI二五を超えていなくてもリスクはゼロではありません。スポーツ活動や歩く習慣があると、四〇歳以降のメタボを回避に！

★最後に・・・★

長く続いているコロナ禍で体重に変化が見られている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
今のあなたのBMIを、健康管理の1つのめやすとして、今日からの生活に役立てていきましょう！【T】

- 今回の記事は次の資料を引用、参考に作成いたしました。
- ※1厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2020年版) 単食栄養指導編
[2021年5月17日閲覧] <https://www.nhlw.go.jp/shokujikaku/2020/>
 - ※2国立がん研究センターがん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防
[2021年5月20日閲覧] https://ganjoho.jp/public/gan_prevention/gan_prevention.html
 - 厚生労働省 国民健康・栄養調査結果の概要(2019) 肥満と健康
[2021年5月17日閲覧] <https://www.mhlw.go.jp/content/10807000/10807000.pdf>
 - 厚生労働省 国民健康・栄養調査結果の概要(2019) 肥満と健康
[2021年5月17日閲覧] <https://www.mhlw.go.jp/content/10807000/10807000.pdf>

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。



健康づくりかわら版

検索