

# 今日の豆知識

## 適正体重の大切さ



食欲の秋ですね。実りのある美味しい食べ物にウキウキしてしまいがちですが、体重計に乗ってふと、我に返るなんてことはありませんか？  
今回は、適正体重であることの大切さ、適正体重の算出、必要エネルギーと運動についてです。自分の体重が適正か否かを判定する指標の1つとして体格指数(BMI)があります。

### BMI (体格指数)の算出法

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

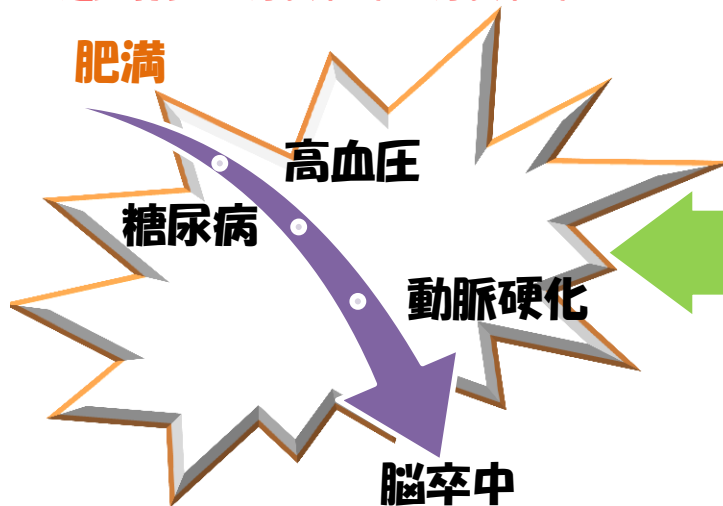


170cmで75kgの場合  $75 \div (1.7 \times 1.7) = \text{約}26$

BMIは肥満を判定する目安として、国際的に使われています。WHOの基準でも18.5~25が正常範囲となっています。



※適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22 (BMI 22は病気になりにくいといわれています。)



肥満: 余分な脂肪が体内に蓄積した状態  
※体内の中でも内臓周囲に脂肪が蓄積した状態  
→メタボリックシンドローム

**アディポネクチン**: インスリンの働きを助ける作用  
肥満はこのアディポネクチンを減らしてしまいます。減ってしまうと糖尿病・動脈硬化などのリスクが高くなります。

※体重を1割下げるとアディポネクチンが約1.5~2倍増えるといわれています。

### 肥満を予防し、適正体重を保つには・・・？

#### 基礎代謝量(Kcal) × 体重(kg) × 活動強度

基礎代謝基準値	[男性]	[女性]	活動強度
18~29歳	24.0	23.6	低い: 1.50 座位中心
30~49歳	22.3	21.7	普通: 1.75 外出・家事
50~69歳	21.5	20.7	高い: 2.00 運動習慣有

- 1日に300kcalのエネルギー消費を目標にする。(1万歩を歩く程度)
- 無理せず続ける

#### 適正なエネルギー摂取



#### 適切な運動



お問い合わせはこちらまで

訪問看護リハビリステーション  
和気あいあい

千葉県柏市松葉町7-26-5エレガンスマンション201号  
TEL: 04-7189-8927  
FAX: 04-7103-3741  
【営業時間】 9:00~18:00 (土日祝休み)