

今年度は BMI 目標を立てて

健康管理をしてみませんか

BMI (Body Mass Index) は肥満を表す指標ですが、理想的な BMI 値は 22 で、統計的に最も病気にかかりにくい体型と考えられています。肥満は糖尿病、高血圧、脳血管障害、虚血性心疾患などの重要な危険因子です。今年度はこの理想 BMI 値を目標として健康志向の行動計画を立ててみてはいかがでしょうか。

BMI 値の計算式は、

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

日本肥満学会での BMI 値による肥満判定は

判定	BMI 値
非肥満 (低体重)	18.5 未満
非肥満 (普通体重)	18.5 以上 25.0 未満
肥満度 I	25.0 以上 30.0 未満
肥満度 II	30.0 以上 35.0 未満
肥満度 III (高度肥満)	35.0 以上 40.0 未満
肥満度 IV (高度肥満)	40.0 以上

BMI 値は年齢・性別には関係しませんが、「日本人が思う理想の BMI 値」は年齢・性別で次のようになっているようです。

(厚生労働省調査の「日本人が思う理想的な体重」を基に計算しています。)

年齢	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳
女性	19.0	19.6	20.1	20.9	21.5
男性	21.5	22.2	22.4	22.5	22.5

理想 BMI 値となる理想体重は

$$\text{理想体重 (kg)} = \text{理想 BMI 値} \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

ですので、今年度の目標体重を設定して健康管理をしてみたいかがでしょう。

ただし、体脂肪の少ないアスリートの BMI 値は大きくなります。

BMI 値が高くなるのには生活習慣が大きく関わっています。生活習慣の中でも食生活の影響は大きく、早食いの人は BMI が高い傾向があるとされています。満腹になるまで食べてしまうのも問題ですが、運動によるエネルギー消費以上にエネルギーを過剰に摂取する大食いは止めたいですね。BMI は肥満度を表すだけでなく、健康的なダイエットの指標ともなりますので、理想 BMI を目指して生活習慣を見直してみたいかどうか。