

腹囲・BMIが高めの方へ

●検査値の意味合い

腹囲、BMI（ボディマス指数）とは？



腹囲、BMIとも肥満度を表す指標になります。

- 体重が1 kg 増えると腹囲は1 cm 増えると言われています。
- BMIは世界共通の肥満度の指数で、以下の式で求められます。

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

※身長の単位は cm ではなく m です。
身長 160cm の場合は 1.6m となります。

出た数字を下の基準に当てはめて自分の体格を判定します。

年齢 (歳)	BMI		
	やせ	普通	肥満
18~49	18.5 未満	18.5~24.9	25 以上
50~64	20.0 未満	20.0~24.9	25 以上
65~74	21.5 未満	21.5~24.9	25 以上
75 以上	21.5 未満	21.5~24.9	25 以上

普通体型の人は、
さらに適正体重を
目指そう

普通体型の中でも、最も病気になりにくいと言われている体重
(=適正体重)があります。22 をかけると求められます。

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

肥満度が高いと・・・

肥満にも種類があります。特に内臓脂肪型は放っておくと動脈硬化から心筋梗塞、脳卒中など命に関わる疾患へとつながりやすいとされています。

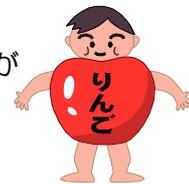
<皮下脂肪型>

- 皮下（腕・脚・尻など）に脂肪が貯まる
- 女性に多くみられる
- 洋梨型ともいわれる



<内臓脂肪型>

- 内臓（腹部）に脂肪が貯まる
- 男性に多くみられる
- リンゴ型、ビール腹ともいわれる



●正しいダイエットで減量にとりくもう

◆ 体重の増減の仕組みを知ろう

体重が減る、増える仕組みは単純で、消費エネルギーと摂取エネルギーの差が体重の増減につながります。消費エネルギーを増やすには運動、摂取エネルギーを減らすには食事が大切です。

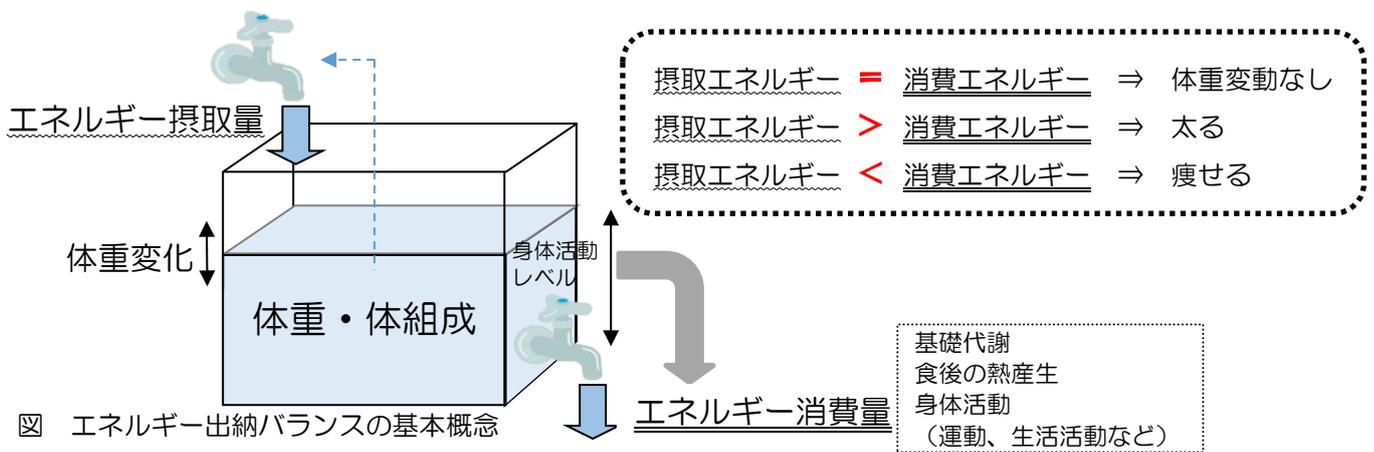


図 エネルギー出納バランスの基本概念

◆ 消費エネルギーを増やそう ～運動に取り組もう～

体重を1kg減らすには約7200kcal消費する必要があります。例えば3か月(90日)で体重を1kg減らすには、1日約80kcal(7200kcal÷90日=80kcal)消費エネルギーを増やせばよいということになります。

「勧められる運動強度」

- ★1分当たりの心拍数が「138-年齢/2」程度
- ★「楽である」～「ややきつい」と感じる程度
(ボルグ・スケール参照)

スケール	自覚	スケール	自覚
20		13	ややきつい
19	非常にきつい	12	
18		11	楽である
17	かなりきつい	10	
16		9	かなり楽である
15	きつい	8	
14		7	非常に楽である
		6	

- 日常生活や家事の中で少しでも体を多く動かしましょう。例) 10分多く歩く。
→短い時間の積み重ねでよいので、個々人のライフスタイルに合わせて毎日取り組みましょう。
 - 運動習慣を持ちましょう。
→30分以上の運動を週2回以上(できれば毎日)
 - ストレッチ運動や筋力トレーニングも組み合わせましょう。
- ※治療中の方は主治医に相談してから運動を始めましょう。

「体重別エネルギー消費量(単位:kcal)」

身体活動で消費するエネルギー

	普通歩行	速歩	水泳	自転車	ランニング
強度(メッツ)	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0
運動時間(分)	10分	10分	10分	20分	15分



体重別エネルギー消費量(単位:kcal)

50kgの場合	20	25	60	55	90
60kgの場合	20	30	75	65	110
70kgの場合	25	35	85	75	130
80kgの場合	30	40	100	85	145

上記同様 1日 80kcal 摂取エネルギーを減らせば、3 か月で 1 kg の減量が見込めます。



食事で 80kcal 減らそう！

リンゴ（1/2個） バナナ（1本）

大福（1/2個） ドーナツ（1/3個） チョコ（3粒）

ビール（200ml） ジュース（200ml） 油（10g）

ただし、やみくもに摂取エネルギーを減らす前に、まずは自分自身が 1日に食べても良い エネルギー必要量（＝適正体重を維持できるエネルギー）を知ることが大切です。エネルギー必要量は個人によって差があります。

エネルギー必要量（1日）＝25～35kcal×適正体重（1ページ参照）

軽労作 25～30
普通の労作 30～35
重い労作 35～

◆ 摂取エネルギーを減らそう ～栄養バランスを守って食事で減量しよう～

〇〇だけダイエット、〇〇抜きダイエットなど色々なダイエット方法がありますが、栄養バランスを守らない方法は血液検査の異常や動脈硬化につながる恐れがあります。

「バランスの良い食事とは」

⇒主食・副菜・主菜を毎食揃える。

<副菜>

ビタミン、ミネラル、
食物繊維を含む

例) 野菜・海藻・
いも類など



<主菜>

たんぱく質を多く含む
例) 肉・魚・卵・大豆製

<主食>

炭水化物を多く含む
例) ごはん・パン・
麺



※野菜たっぷり
具たくさん汁の
場合は副菜