



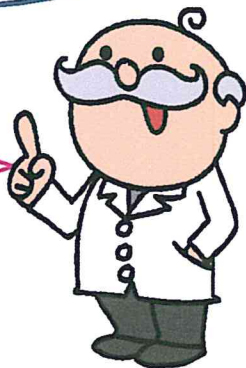
# 「肥満」

対策シリーズ 1

## 基本の基本

標準体重を計算して  
一日に必要なカロリーを  
調べてみましょう!!

まず  
あなたの体格指数  
(BMI)は  
どのくらいですか?



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

25以上を肥満とします。

【例】 体重 50 kg ・ 身長 150cm の人の場合

$50 \div 1.5 \div 1.5 = 22.2$  (この方の BMI は 22.2 です。)  
(まだ肥満の仲間入りではないようですね)

★肥満診断をするときは、**体脂肪率**などと併用すると  
**隠れ肥満**が判ります。

大成会広報室

次に  
標準体重は  
ご存知ですか?



$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

(身長は cm を m に直して計算しましょう)

【例】 身長 160 cm の人の場合

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32$$

(この方の標準体重は 56kg です)



標準体重によって  
あなたの1日の摂取  
カロリーがわかります。

$$\text{1日に必要な摂取 Kcal} = \text{標準体重} \times (25 \sim 30)$$

【例】上記の標準体重 56kg の人の1日摂取カロリーは  
 $56 \times 25 (30) = 1400 \sim 1680 \text{Kcal}$  となります。

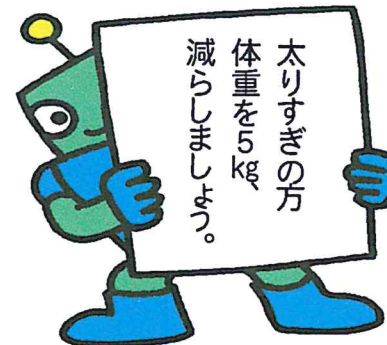
★重労働の方は**35**をかけてください。多めのカロリーが必要になります。

体脂肪率  
(身体の何%が脂肪?)

標準値 男性:15~19%  
女性:20~25%  
(標準値以上を肥満とします)



★ 体脂肪率は**隠れ肥満**がわかります。  
(市販されている体脂肪計は、目安や測定値がそれぞれ異なります)  
内臓脂肪の量は**CT**や**MRI**などで判定することが最も正確です。



無酸素運動をして筋力をつけましょう。

脂肪細胞で分泌されている未知の物質  
**「アディポネクチン発見!」**  
標準的な体格の人の体には多く存在し、内臓脂肪の多い人の体にはアディポネクチンは減少することが明らかになりました。