

今回のテーマ：医学的な理想の体重とは？

◎自分のBMI（体格指数）を知ろう☆☆

BMIは国際的な肥満・痩せの指標で、
体重(kg)÷身長(m)の二乗で求められます。

BMI 18.5未満：低体重

22：標準

25以上：過体重

30以上：肥満

<年代別の目標値>

年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9 ³

食事摂取基準2020より

◎「痩せていれば健康」は本当？

健康づくりにおいて、肥満は糖尿病や心疾患、脳血管疾患を引き起こします。そのため、減量をしたり、日々の生活で肥満対策を心掛けている方もいます。しかし、痩せすぎていることも健康には影響を与えています。

高齢者にとって低体重は、様々な健康障害に直結する危険性があり注意が必要です。低栄養や筋力低下が加わり「フレイル」状態となると、健康障害の危険度が増加することが分かっています。

- フレイルでない場合と比較し
- 転倒の発生：1.3倍
 - 日常生活での自立度の悪化：2倍
 - 死亡：2.2倍 が増加することがわかっています。

◎年齢別の理想的な体重とは？

体重と疾患を見てみると、男女とも標準とされるBMIが22では、肥満と関連する生活習慣病などの病気に最もなりにくいとされています。

20代から60代までの現役世代は、生活習慣病を予防し、65歳を過ぎたら、痩せやフレイル予防を重視していきましょう。

