

# BMI が 25 を超えていたら…

**肥満:** 食べるエネルギー量が消費するエネルギー量を上回り、余分なエネルギーが脂肪として脂肪組織に過剰に蓄積した状態を肥満と言います。

肥満か標準かは、体格指数で見ることができます。この体格指数は現在、日本肥満学会では「BMI (body mass index)」で、表します。BMI = 22 の体重であれば生活習慣病になる確立が最も低いという事から、

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 で計算します。

(参考) 標準体重一覧表

身長(cm)	標準体重(kg)	身長(cm)	標準体重(kg)	身長(cm)	標準体重(kg)
155	52.9	165	59.9	175	67.4
156	53.5	166	60.6	176	68.1
157	54.2	167	61.4	177	68.9
158	54.9	168	62.1	178	69.7
159	55.6	169	62.8	179	70.5
160	56.3	170	63.6	180	71.3
161	57.0	171	64.3	181	72.1
162	57.7	172	65.1	182	72.9
163	58.5	173	65.8	183	73.7
164	59.2	174	66.6	184	74.5

日本肥満学会では BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で 25.0 以上を肥満と定義しています

## 危険なりんご型肥満

脂肪が体内のどの部分に蓄積するかによって、健康状態が異なることが最近明らかにされています。肥満はその体型によって、りんご型肥満と洋梨型肥満の2つに分けられます。

### <りんご型肥満>

お腹の周りに脂肪がついて太ったものです。りんご型肥満も2つに分けられ、1つは内臓に脂肪が増加した内臓脂肪蓄積型肥満と、もう1つは皮下脂肪が増えたものです。このりんご型肥満、特に内臓脂肪蓄積型肥満は、生活習慣病につながりやすいと分かっています。喫煙でも内臓に脂肪が蓄積することが知られています。タバコをやめると太ると言われますが、長い目で見れば内臓脂肪蓄積型肥満の防止に効果があります。

### <洋梨型肥満>

りんご型肥満に対し、洋梨型肥満は特に下半身の皮下脂肪が多い場合で健康上の問題は少ないとされています。



りんご型肥満



洋梨型肥満