

健康応援トピックス

適正体重とは？

肥満・やせよりも、最も生活習慣病になりにくい体重のことです。

無理なダイエットによりやせすぎが進むと、低栄養による腎不全や低血糖、電解質異常による不整脈など、重い合併症を起こしやすくなります。また、太りすぎは糖尿病・脂質異常症・高血圧などの生活習慣病につながります。健康な体を維持するために、バランスの良い食事や適度な運動が必要になります。

※令和3年度に実施した「第2次あま市健康づくり計画」の中間評価におけるアンケート結果では、自分の適正体重を知っている人は61.2%で、適正体重を維持するために心がけていることは「食事」が58.0%と最も高く、次いで「運動」が43.0%、「規則正しい生活」が40.3%でした。

計算してみよう！適正体重

適正体重＝身長(m)×身長(m)×22(目標とするBMI)★

例) 身長170cmの方・・・ $1.7\text{m} \times 1.7\text{m} \times 22 = 63.58\text{kg}$ (適正体重)

★BMI＝体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

BMIの適正值は一般的に18.5～24.9の範囲で、25を超えると危険信号と言われています。また、やせすぎ(18.5未満)も注意が必要です。

低栄養に注意！

栄養がとれないと低栄養に陥り、心と体を弱らせる引き金となります。低栄養は特にエネルギーとたんぱく質が不足した状態で、様々な症状を引き起こします。

バランスの良い食事を心がけましょう！

