

【今月テーマ】BMI (Body Mass Index : 体格指標) って、なに？

BMIは、国際的に用いられている**肥満度を表す指標**です。この計算方法は世界共通ですが、肥満の判定基準は国によって異なります。日本肥満学会の定めた基準では**18.5未満を「やせ(低体重)」、25以上を「肥満」として**、その度合いによりさらに「**肥満1~4**」に分類します(成人対象)。ただし、BMIは身長と体重から単純に計算された値ですから、「どこに脂肪がついているのか」「筋肉質なのか脂肪過多なのか」ということは判断できません。一定の誤差があることを理解したうえで、あくまでも目安のひとつとして、測定値の増減の傾向を把握していくとよいでしょう。

< BMIの適正範囲 >



**BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

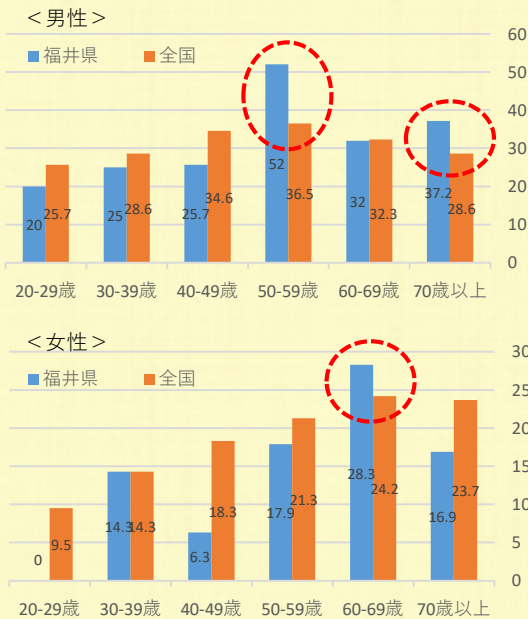
※男女ともに、**標準とされるBMIは22.0**です。これは統計上、肥満との関連が強い糖尿病・高血圧・高脂血症に最もかかりにくい数値とされています。

	やせ (低体重)	普通体重	肥満(1度) 25~30未満	肥満(2度) 30~35未満	肥満(3度) 35~40未満	肥満(4度) 40以上
18~49歳	18.5	20.0	21.5	24.9		
50~69歳		20.0	21.5	24.9		
70歳~		21.5	24.9			

※年齢により普通体重の範囲が異なります。

◎福井県民の痩せと肥満

BMI判定による肥満の状況【H28福井県】



福井県は、**男性では50代の約半数**が肥満 (BMI ≥ 25) であり、全国平均を大きく上回っています。また、**女性は60代**で全国平均を上回っています。

一方、福井県の**20代は、男女とも、約5人に1人は痩せている** (BMI < 18.5) との調査結果が報告されています。**年齢・性別・身長・体重・活動量などによって、必要とされるエネルギーは変わってきます。** 1日に必要なエネルギーと自分のBMIを把握し、痩せすぎ、太りすぎないように「**エネルギー摂取(食事)と消費(活動)のバランスをとる**」ことが大切です。食事をとる時間や、意識しないうちに摂りすぎてしまいがちな間食やお酒の量など、日頃の小さな習慣を、一緒に見直してみませんか。



**1日に必要なエネルギー(kcal)**  
= 身長(m) × 身長(m) × 22 × 身体活動量の目安

身体活動量の目安 (下記からあなたの活動に一番近いものを使用しましょう)

軽労働 (デスクワークが主な人)	25-30kcal/体重1kg
中労働 (立ち仕事が多い職業)	30-35kcal/体重1kg
重労働 (力仕事が多い職業)	35kcal~/体重1kg

です。など、調理方法はさまざまです。しゃぶ、鍋、炊き込みご飯、刺身や焼きガニ、しゃぶでガニがポピュラーですが、起因します。**〔調理法〕**茹の保管が徹底されたことにより、**〔品質〕**こう有する流通業者が多いことや、選別作業や低温状態での保管が徹底されたことにより、「目利きの力」をきた品質の良さは、ずわいがに産地としての長い歴史により、「目利きの力」を有する流通業者が多いことや、選別作業や低温状態での保管が徹底されたことにより、**〔品質〕**こう有する流通業者が多いことや、選別作業や低温状態での保管が徹底されたことにより、



福井の冬は、やっぱりコレです。すね! **〔産地〕**坂井市、越前町

**福井のコレ旬**  
**「越前がに」**