

# 運動・体格と食

実践女子大学・生活科学部 佐藤健

## 1. BMI とは？

BMI (Body Mass Index) : 体格指数を計算してみましょう。

BMI 指数 = 体重(kg) ÷ {身長(m) X 身長(m)}

体重 Kg を身長メートル表示の 2 乗で割ります。

体重  Kg  
身長  cm →  m  
BMI =

例) 体重 65 kg で身長 170 cm の場合、 $65 \text{ Kg} \div (1.7 \text{ m} \times 1.7 \text{ m}) \div 22.5$

痩せすぎ < 20 ~ BMI ~ 24 < 肥満傾向

注) 米国では、BMI 30 以上が肥満とされます。

## 2. 標準体重と肥満度

肥満に関する疾患になりにくいのは、BMI : 22 という研究報告多数

標準体重 = 身長 m × 身長 m × 22

肥満度 (%) = (自分の体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100

注) 個人差、年齢差のある指標です。

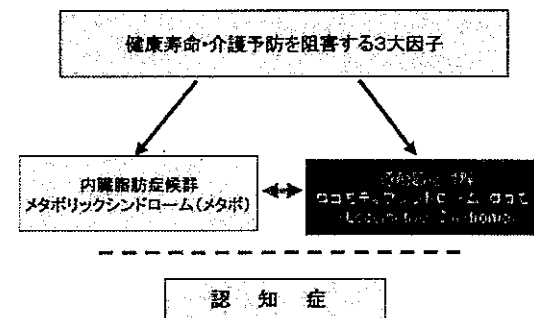
## 3. 痩せている女子は魅力的なのか → 個人差があります。

あなたの憧れる痩せ学生は、遅刻しませんか？

あなたの憧れる痩せ学生は、よく病氣しませんか？

あなたの憧れる痩せ学生は、成績はどうですか？

ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome) : 運動器症候群の可能性大



## 4. 日本人の体格の変化 → 男性が大きくなりました。

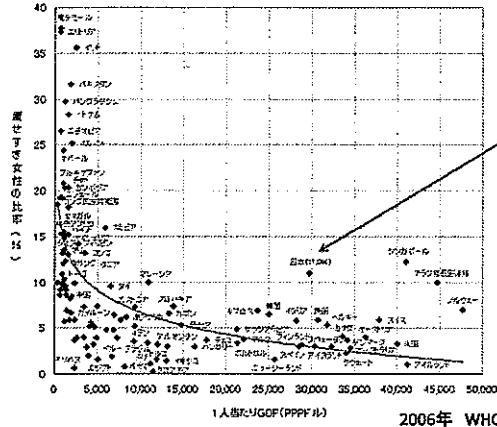
メタボリックシンドローム (metabolic syndrome) : 内臓脂肪症候群

## 5. 運動 (エクササイズ) が必要な理由

ロコモとメタボには、まず運動を指導されます。

廃用症候群 : 「安静状態」が、「長期に続く」事によって起こる、心身のさまざまな「機能の低下」等を指します。筋萎縮、関節拘縮、褥瘡、骨粗鬆症、起立性低血圧、精神的合併症、括約筋障害 (便秘・尿便失禁) などが起こります。

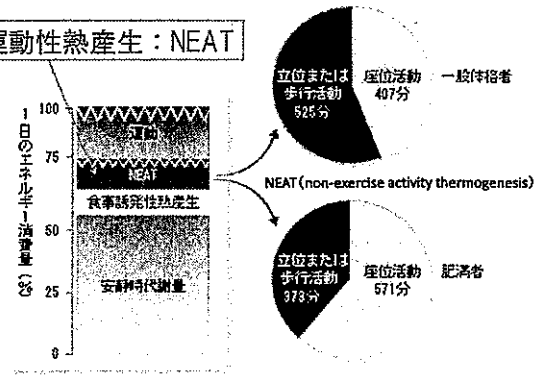
# 今何が問題か？ 体格に合った食事をしましょう



経済的豊かさの割には、痩せている人 (BMI18.5以下) が他国に比べて多い。

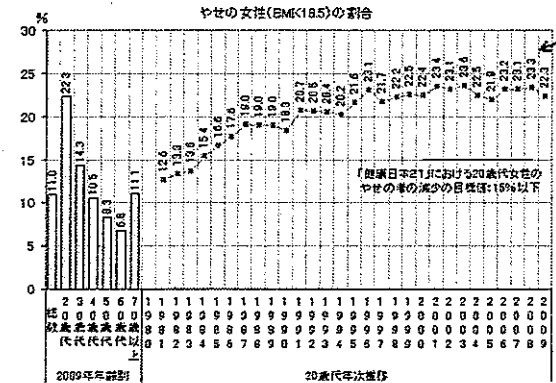
2006年 WHOデータベースよ

## 非運動性熱産生：NEAT



スポーツ(運動)以外のちよこまか動くことが大切！(エレベータより階段！)  
出典：Ravussin E. A NEAT Way to Control Weight- Science, 530-531, 307, 2005

## やせ過ぎ女性の動向



(注)20歳代年次推計は3カ年移動平均より平準化した結果から作成  
(資料)厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査(概要)」(06年までは平成19年報告書使用)

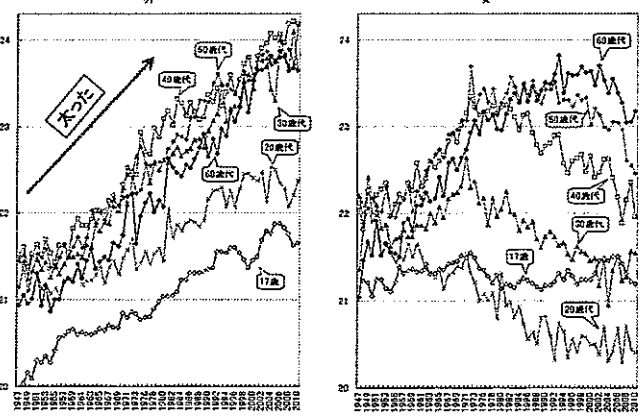
## —ノルディックウォークの勧め—

### 2本のポールを持つての ノルディック・ウォークの特徴



- 上肢の力が加わる ⇒ 下肢の骨や関節への負担軽減
- 3点支持となる ⇒ 立位姿勢が安定
- 上肢・下肢を同時に使う ⇒ 血液循環、代謝が盛んになる

## 日本人の体格(BMI)の変化(戦後~最近2010年)



国民健康・栄養調査と学校保健統計(17歳)などより

## ノルディック・ウォークの効用

- ・ 歩行速度が向上する。
- ・ 股関節の屈曲拘縮が改善するらしい。
- ・ 歩行姿勢が改善する。
- ・ 生活意欲が高揚する。
- ・ コストパフォーマンスの良い健康増進となる。