

痩せ過ぎ・太り過ぎに気をつけよう

健康づくりにおいて肥満の予防は重要ですし、体重の増加を気にする人も多いでしょう。

しかし、痩せ過ぎていることも問題だということは知っていますか？
特に若い女性の痩せ過ぎは多くの健康問題が伴います。

数字の増減に一喜一憂せず、健康的な身体づくりを意識しましょう。

痩せ過ぎによる問題

生理不順・無月経

骨粗鬆症や骨折

代謝の低下、手足の冷え

虚弱（体調を崩しやすい）

筋肉量低下（サルコペニア）

摂食障害（拒食症・過食症）

低出生体重児分娩



太り過ぎによる問題

生活習慣病

（高血圧、糖尿病、高脂血症）

メタボリックシンドローム

動脈硬化（心疾患や脳卒中）

関節障害（腰痛・膝痛）

睡眠時無呼吸症候群

発がんリスク

自分の適性体重は、BMIという指標で知ることが出来ます。

BMI（Body Mass Index）の計算式

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

痩せ

<18.5

普通

18.5～24.9

肥満

25.0～

ダイエットの落とし穴！



気を付けて欲しいこと

ダイエットとなると目標体重を決めるのにBMIを用いる人もいるかと思いますが。しかし、BMIだけでは自分の体重を構成しているのが筋肉なのか脂肪なのか判断できないため、健康的なダイエットにはつながりません。

そこで大切になるのが、**除脂肪体重＝LBM（Lean Body Mass）**です。

LBMとは、体を構成する体脂肪を除いた筋肉・骨・内臓や水分などの総量のこと。これを減らさないように体重を落とすことは、筋肉量を維持したまま体脂肪だけを落とすことになります。これが健康的なダイエットには重要です。

また、急激な体重減少は体に負担がかかるので、1か月に減らすのは現体重の5%程度が理想的です。