

## 測ってみよう“気になる”肥満度

発行:佐倉市民体育館指定管理者(株)オーエンス

### ■ BMIの判定基準 ~身長&体重から計算してみましよう!!~

BMI(Body Mass Index)とは、身長と体重から算出する体格指数で肥満の判定に用いられています。BMI=22を標準体重とし、統計的に見て、最も病気にかかりにくい健康的な数値とされています。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

やせ	普通	肥満1	肥満2	肥満3	肥満4
18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30~35未満	35~40未満	40以上

日本肥満学会による判定基準

#### 私のBMI

私のBMI = 体重( )kg ÷ 身長( )m ÷ 身長( )m =

(例)体重65kg・身長165cmの場合 BMI=65÷1.65÷1.65=23.9(普通・適正)

私の標準体重 = 身長( )m × 身長( )m × 22 =  kg



### ■ 体脂肪率の判定基準

\*東京慈恵会医科大学による判定基準

体脂肪率とは、体重に占める体脂肪の割合で、必要以上に増えた状態が肥満と判定されます。ただし、体脂肪は生命の維持に必要な不可欠なものなので、少なければよいというものではありません。また、見かけは痩せていても体脂肪率では肥満と判定されることもあります。

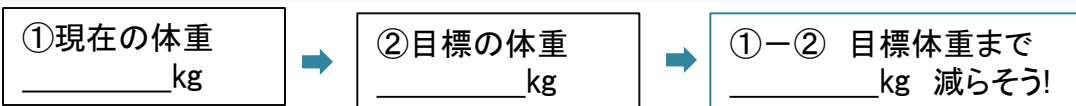
男性	適正	肥満	女性	適正	肥満
30歳未満	14~20%	25%以上	30歳未満	17~24%	30%以上
30歳以上	17~23%	25%以上	30歳以上	20~27%	30%以上

#### 体脂肪率は家庭用体脂肪計で測定を!!

同じような身長・体重なのに、体脂肪率による肥満判定で「適正」と「肥満」に分けられることもあります。同じ体重でも、筋肉や骨による重さなのか、脂肪による重さなのかによって肥満判定は違ってきます。外観や体重は標準的であっても、脂肪の割合が多い人はいわゆる「隠れ肥満」となります。

私の体脂肪率

## 私の減量プラン



#### ●自分に合ったコースを選びましょう

~無理なくゆっくり~  
1か月1kg減コース

①-②目標減量  kg ÷ 1kg =  か月

~ちょっと頑張る~  
1か月3kg減コース

①-②目標減量  kg ÷ 3kg =  か月

#### ●目標達成までに減らさなければならぬエネルギー量は?

①-②目標減量  kg × 7,000Kcal = ④  Kcal

\*7,000Kcalとは? : 体脂肪1gは約7Kcalのエネルギーを持っている ⇒ 1kgで7,000kcal

④  Kcal ÷ ③  か月 ÷ 30日 = ⑤1日に減らすエネルギー  Kcal

⑤1日に減らすエネルギー  Kcal = ⑥1日の食事で減らす  Kcal + ⑦1日の運動で減らす  Kcal

☆ショートケーキ  
300~350Kcal



#### □ 運動での消費カロリー

\*参考例 “筋トレ・フィットネス&ダイエット”による

消費カロリー(10分間)			
ウォーキング(ゆっくり)	25Kcal	ウォーキング(早足)	40Kcal
ジョギング	60Kcal	ランニング	100Kcal
階段の上り	70Kcal	階段の下り	50Kcal
ラジオ体操	40Kcal	ダンベル体操	45Kcal
エアロビクス	60Kcal	なわとび	75Kcal
平均的な筋トレ	72Kcal	腹筋運動	60Kcal
バーベル	65Kcal	ダンス	38Kcal
自転車	25Kcal	ゴルフ	30Kcal
テニス	65Kcal	パドミントン	65Kcal
バレーボール	65Kcal	卓球	55Kcal
サッカー	75Kcal	野球	25Kcal
スキー	55Kcal	水泳	100Kcal

☆ウォーキング

300kcal消費する時間は  
散歩...110分  
平常歩...90分  
早歩...60分  
急歩...38分

※参考例  
体重60kgの場合

