

保健委員会だより

～春休み号～

「肥満とやせについて」

M1 小林、G1 A 沓野

肥満とは

肥満とは、体を構成する成分のうち脂肪の占める比率が異常に増加した状態です。成人期に発生した肥満では脂肪細胞が大きくなっているだけですが、乳児期や思春期に発生した肥満では、脂肪細胞の大きさだけでなく、数も増加しています。

肥満は体のあちらこちらに負担がかかりやすく、少しの運動でも息が乱れたり、汗をかきやすかったり、ひざを痛めやすいのみでなく、動脈硬化、糖尿病など生活習慣病にかかりやすくなります。

日常生活の中で

- ・深夜あるいは寝る前によく物を食べる
- ・急いで食べるのがくせになっている
- ・食事の時間が不規則になりがち
- ・何かに熱中していて、気がついたら食事を抜いていたということがよくある
- ・夜更かしはあたりまえだ

などといったことが多くありませんか？これらが重なって、肥満を起こすのです。

～あなたの肥満度は？～

BMI で知る

(BMI = B o d y M a s s I n d e x 体格指数の略)

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI

～実際に数字を書いて計算してみよう～ (単位を間違えないように)

() ÷ () ÷ () = ()

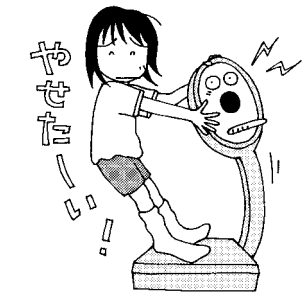
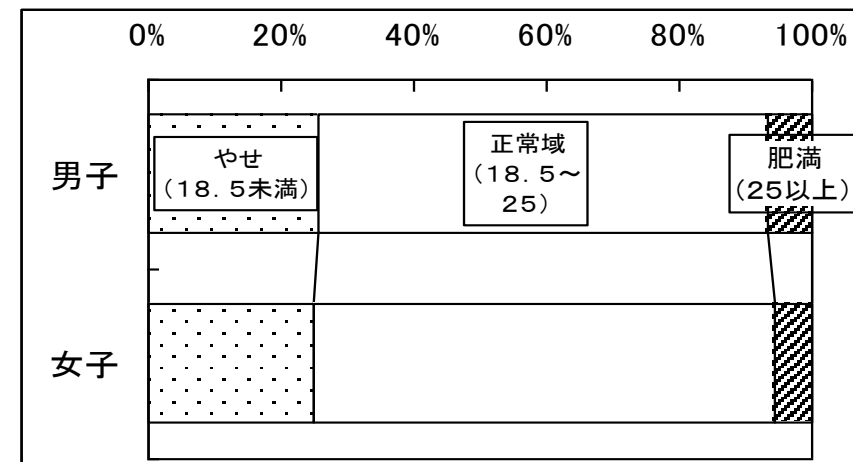
BMI値判定

| | |
|-------|-------------|
| 「やせ」 | 18,5未満 |
| 「正常域」 | 18,5～25,0未満 |
| 「肥満」 | 25,0以上 |



● 適正体重の求め方 = 身長(m) × 身長(m) × 22

～本校生徒のBMI(23年9月)～

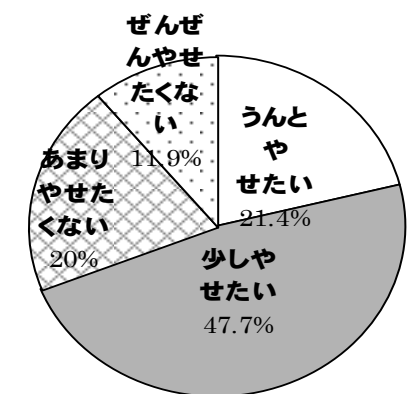


危険なダイエット

右の図にもあるように、約7割の女子が「やせたい」と思っています。しかし、小学3年生から高校3年生までで本当にやせる必要があるのはこの中の1割にも満たないのです。

本当は太ってない人が「やせたい」と思って、リンゴやバナナなどずっと同じ食品だけを食べ続けたり、断食などを行ったり、気軽に入手、摂取ができるというサプリメントなどを飲んだりなどの危険なダイエットをしています。

やせ願望の強さ



間違ったダイエットを繰り返せば繰り返すほど、身体に必要な栄養素が欠乏し、代謝が落ちるため、肌荒れや貧血、脱毛、むくみなどいろいろな弊害がでてきます。特に女性は、カルシウムの欠乏により、骨粗鬆症の原因をつくることにもつながります。さらに、女性ホルモンのバランスが崩れ、胸からやせたり、そこから月経不順や不妊になったりしてしまう人もいます。

間違ったダイエットを始めると、初めは順調に体重が減りますが、やがて減りにくくなって来ます。ダイエットを止めるとすぐに体重が増え、またダイエットを始めると、という風にリバウンドを繰り返すことにつながります。リバウンドを繰り返すうち、体脂肪が増え、筋肉や骨などがどんどんやせ細ってしまい、危険な状態になることもあります。

カロリー制限のダイエットをする場合は、運動を取り入れて筋力トレーニングをし、カロリー制限で減った分の基礎代謝を筋力アップで補います。

運動するのが嫌だからカロリー制限をする、というのは間違った考え方です。

代謝を落とさない、正しいダイエット方法をしていれば、時々食べ過ぎて一時的に体重が増えても、自然に代謝され、特別な事をしなくても、元の体重に戻るものなのです。

