

健康的な体重を見つけるための第一歩 理想の体づくりガイド

2024年9月号



理想的な体重とは？

理想的な体重とは、ただ見た目が良いだけではありません。病気になりにくく、元気に毎日を過ごせる体重こそが本当の理想です。つまり、健康を保ちながら、自分らしく生活できる体重が「理想の体重」ということなのです。

なぜ標準体重があるの？

健康診断や人間ドックで「あなたの標準体重は●●kgです」と言われたことがあるかもしれませんね。これは、身長と体重のバランスを示す「**BMI（ボディ・マス・インデックス）**」という指標を使って計算されたものです。BMIを使えば、自分の体重が健康的かどうか、ざっくりとした目安を知ることができます。標準体重は、**BMIの値が「22」**になるときの体重を基に算出されます。なぜ22が基準かというと、この値が最も死亡率が低いとされているからです。

とはいっても、標準体重だけが絶対に正しいというわけではありません。標準には適正な範囲があり、そこに少しの余裕があることも忘れてはいけません。だからこそ、標準体重にとらわれすぎず、自分に合った健康的な体重を見つけることが大切です。

BMIを計算してみよう！

BMIの計算方法はとてもシンプルです。以下の計算式を使って、あなたのBMIを求めてみましょう。



$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m) の 2 乗}$$

たとえば、体重が60kgで身長が160cm (1.6m)の場合、計算は次のようになります。

$$\text{BMI} = 60 \div (1.6 \times 1.6) = 23.4$$

この数値をもとに、自分の体重が健康的な範囲にあるかどうかを判断できます。

BMIの判定表

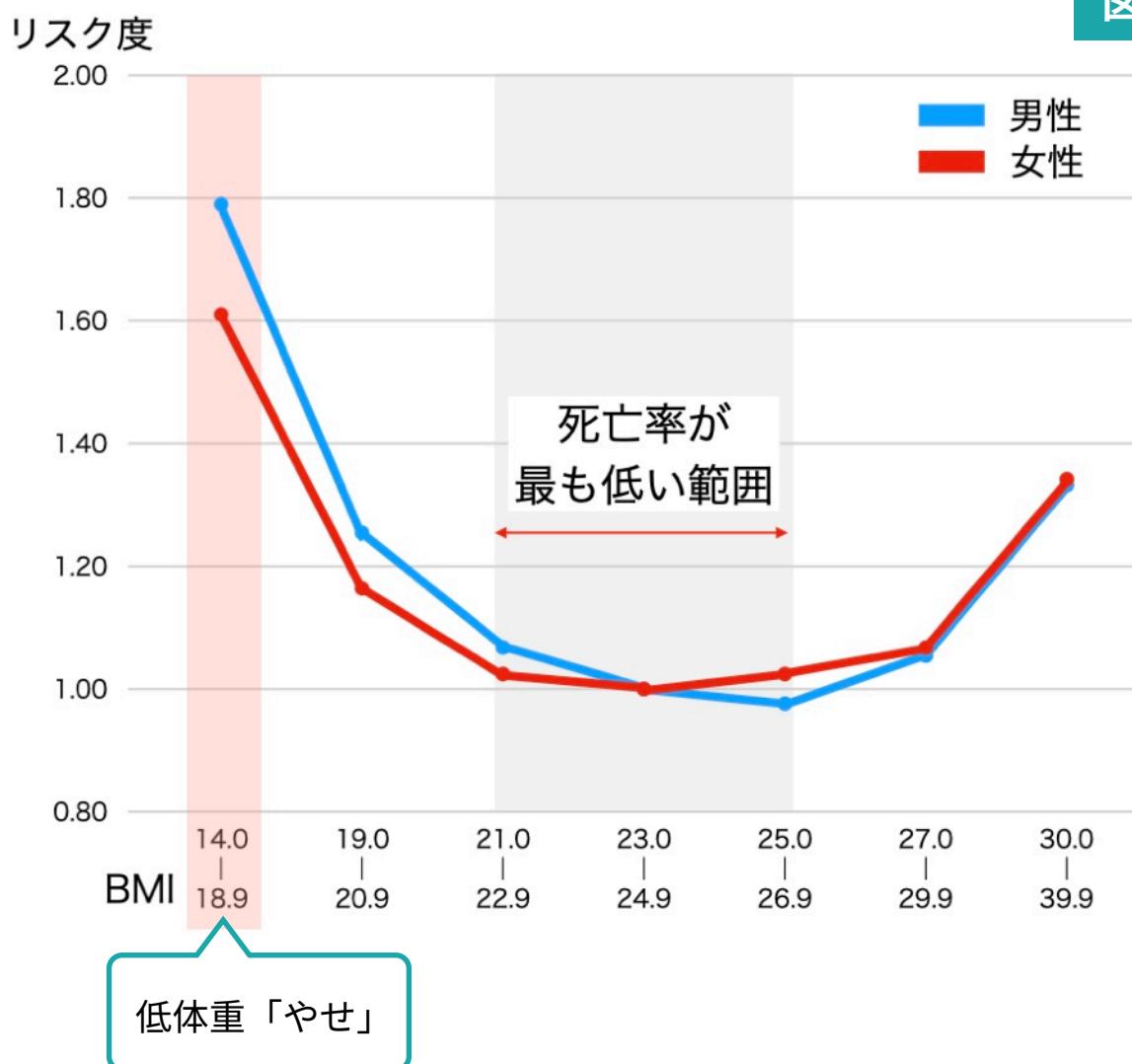
BMI	判定	身長		
		155cm	165cm	175cm
18.5未満	低体重 (痩せ)	44.3kg以下	50.3kg以下	56.6kg以下
18.5～24.9	適正範囲	44.4～59.8kg	50.4～67.8kg	56.7～76.3kg
25以上	肥満	59.9kg以上	67.9kg以上	76.4kg以上

ただし、これはあくまで目安です。すべての人に当てはまるわけではなく、特に筋肉量が多いスポーツ選手などでは、BMIが高くても太りすぎではないことがよくあります。



日本人のBMIと死亡リスク、病気リスクに関する研究

図1



35万人の日本人のBMIデータを分析した研究によれば、BMIが標準体重の範囲にある人は、がん、心臓病、脳血管疾患などの重大な病気や死亡のリスクが最も低いという結果が出ています。（図1）

痩せすぎのリスクとは？

興味深いことに、BMIが25以上の「肥満」の範囲にある人よりも、
BMIが18.5未満の「やせ」の範囲にある人の方が、実は死亡リスクが高いことが示されています。特に中高年以降になると、筋力が自然と衰えがちです。このため、体重が低すぎる「やせ」は特に注意が必要です。筋力の低下が進むと、転倒や骨折のリスクも高まり、生活の質が大きく損なわれる可能性があります。

少し太り気味の方が長生きしやすい？

最近の研究では、少し太り気味の人の方が長生きしやすいという見解が多く見られます。これは、体に余裕がある分、病気や体力低下に対する抵抗力が強い可能性があるからです。日本では特に、女性の「痩せている人」の割合が高いことが知られています。例えば、英国、米国、カナダ、ドイツでは女性の「痩せ」の割合が5%以下であるのに対し、日本では16.5%にも達しています（2022年WHO調査）。



また、厚生労働省も、BMIが低いことで肥満よりも「やせ」の方が死亡や疾病のリスクが高いことを強調し、その危険性について注意を呼びかけています。

40代からの体重管理：痩せすぎのリスクに注意

40代からは極端な体重の減少に注意が必要です。痩せすぎは健康を損ねるリスクが高くなるため、慎重な体重管理が求められます。大人になると、体重の変動は主に筋肉量や体脂肪の増減によって生じることが多くなります。特に30代以降は、**筋肉量が毎年約1%ずつ減少**していくことが分かっています。

この筋肉量の減少に伴い、体力や基礎代謝も低下しやすくなります。また、体重が急激に減少する背景には、体内の水分が一時的に減少することも考えられますが、意図的に運動や食事制限をしていない場合の体重減少は、特に注意が必要です。

体重の変化に対する注意の目安として、**6ヶ月の間にもともとの体重の5%以上が減少した場合、健康に悪影響を及ぼす可能性**があるため、早めの対策が必要です。健康的な体重を維持し、無理のない範囲での体重管理を心がけましょう。

創業14年！

パーソナルジムどこでもフィット情報

モデル撮影に挑戦！

先日、松原市の素敵な撮影スタジオで、健康食品を通信販売している企業さんの情報誌のモデル撮影に小林が挑戦しました。パーソナルトレーナーとして、冬に向けたストレッチのポーズです。仕上がりの写真を見たとき、自分でも驚くほど素敵に仕上がっており、プロのカメラマンの腕前に感動！この内容は、秋ごろにお知らせできる予定です。



あべのハルカス17階のカフェは最高です！



ハルカス美術館での「広重展」鑑賞前に立ち寄ったカフェが素晴らしいすぎました。灯台下暗しです。（笑）カフェからは大阪の風景を一望でき、その眺めに魅了されました。特に、天候が良かったため、大阪市街地が遠くまでクリアに見えました。

広々とした空間と自然光が差し込む店内は、心地良くなりラックスした時間を過ごすのに最適ですね。日常を忘れ、ストレス解消の場所として、大推薦します！ 場所：天王寺駅 あべのハルカス17階「カフェチャオプレッソ」

自然の猛威には・・・

8/31（土）ぼくが学生時代にアルバイトをしていた焼肉屋（神戸市）の同窓会のはずでした・・・。そうです、あの台風で中心なりました。当時のメンバーが働いていた時から、32年経過がしてもなお集まる素晴らしい仲間です。



若かったあのころに戻りたい！とお考えの方へ

受講料
無料

はじめてでも安心！ 体の若返りフィットネス講座

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をしなさい！」と言った方
- ✓ 体力に自信が・・・と、お悩みの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めてみたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動をしてみたい方
- ✓ ご家族族と一緒に運動をしてみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という想いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を受講料無料、定期便の電子メールにてお届けします。



お申し込みはたったの1分！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

