

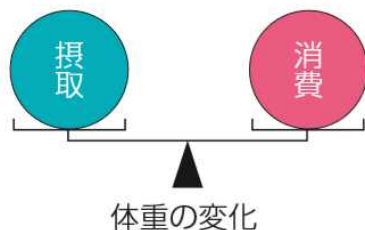
生活習慣改善シリーズ②

適正体重を維持するために



R 1.1 0
鳴門高校
保健厚生課

■エネルギーの摂取と消費のバランスによって健康な体ができあがります！



飲食により摂取するエネルギーと身体活動等により消費するエネルギーの量が同じ場合、体重の変化はなく、健康的な体が保たれる



体をつくったり体を維持し活動させたりするのに必要な栄養素とエネルギーをしっかりととり、よく体を動かすことが大切！

■普通体重とは？ ～高校生の体重の状況～

「肥満」や「低体重（やせ）」の目安としてBMI（Body Mass Index）がよく使われます。しかし、発達段階の途中にある10代では、筋肉や骨の割合の違いから人によってBMIの数値が、必ずしも「肥満」や「低体重（やせ）」の適正な目安にならないこともあります。

計算方法は世界共通ですが、肥満の判定基準は国によって異なります。

* WHO（世界保健機構）→30以上を“Obese（肥満）”

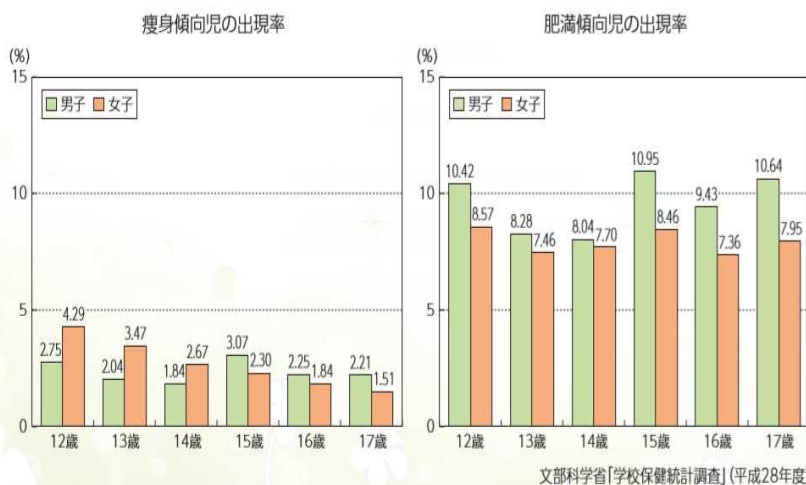
* 日本肥満学会→18.5未満が「低体重（やせ）」

18.5以上25未満が「普通体重」
25以上が「肥満」

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

【肥満度】 = (実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)) / 身長別標準体重(kg) × 100(%)

下図に示す学校保健統計では、肥満度が-20%以下を痩身傾向児、肥満度が20%以上を肥満傾向児としています。



こんな
関連が！

- 肥満
→がん・循環器疾患
・糖尿病などの生活習慣病
- 若年女性のやせ
→月経異常・骨量減少・低出生体重児のリスク等

健康な生活を送るために 高校生版より引用

■肥満に注意！

太りすぎは、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病につながります。また女性では月経の乱れが認められることがあります。太りすぎの改善のためには、食事や運動に気をつけることが重要です。右の表には、健康保持のために必要なエネルギー量の基準を参考として示しています。運動では、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動がメタボリックシンドロームの予防や改善に有効です。

	身体活動レベル	推定エネルギー必要量(kcal/日)
男性 (15~17歳)	低い	2,500
	ふつう	2,850
	高い	3,150
女性 (15~17歳)	低い	2,050
	ふつう	2,300
	高い	2,550

日本人の食事摂取基準(2015年版)

〔身体活動レベル〕

低い→生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

ふつう→座位中心の生活だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事・軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

高い→移動や立位の多い仕事への従事者、あるいはスポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合

* やせすぎや太りすぎの中には、様々なストレスが原因となっていたり、体の病気が隠れている場合もあります。もし気になることがあれば、身近な誰かに相談したり、専門機関に相談したりしましょう。

■校内でもできる+α

- 早歩き
- 階段を使う
- 遠くのトイレを使う
- 歩幅を広くする

* 電話やSNSだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションを心がけると、自然に体も動くよ！



■安全のために

誤ったやり方で体を動かすと、思わぬ事故やケガにつながるので注意しよう。

- 体を動かす時間は少しずつ増やす
- 体調が悪い時は無理をしない
- 病気や痛みがある場合は、医師に相談して行おう

■体育の授業を大切に！

明るく豊かで活力ある生活を営むためには、体力の維持・向上を図ることが大切です。そのためには、生涯にわたって運動を継続的に行うことが必要です。

高等学校の体育の授業は、その基礎を作るものです。

運動する機会が少ない人は、体育の授業をうまく活用してみよう！



運動が苦手でも、ある動きや技術ができるようになったり、好きな種目が見つかるなどのきっかけがあれば運動することが好きになります。

参考文献：健康な生活を送るために高校生版