



栄養だより



～そのダイエット、本当に必要？～

日本では近年、女性のやせの人の割合が高いことが社会問題となっています。若い女性のやせは、骨量減少、低出生体重児出産のリスクなどに関わっています。また、体脂肪の著しい低下は月経不順や月経異常などを起こしやすくなります。皆さんの年齢くらいのときの身体づくりが次の世代の健康にも影響を及ぼすということをぜひ覚えていてください。今月の栄養だよりでは、自分の体格が適当かどうか判断してみてください。

体格の評価①

学校の健康診断の評価で用いられる指標として「肥満度」があります。肥満度は以下の式により求められます。

① 身長別標準体重【kg】 = a × 実測身長【cm】 - b

② 肥満度 (%) =

$$\frac{\text{実測体重【kg】} - \text{身長別標準体重【kg】}}{\text{身長別標準体重【kg】}} \times 100$$

↓ 身長別標準体重の算出に用いる係数

年齢	a	b
15	0.560	37.002
16	0.578	39.057
17	0.598	42.339

◎判定

	肥満度	判定
やせ傾向	-30%以下	高度やせ
	-30%超～-20%以下	やせ
普通	-20%超～+20%未満	普通
肥満傾向	20%以上～30%未満	軽度肥満
	30%以上～50%未満	中等度肥満
	50%以上	高度肥満

☆計算式から求めるのが面倒に感じる人は「肥満度 計算」で検索して、出てきたサイトから自動入力で算出するのがおすすめです！

体格の評価②

成人（18歳以上）は、エネルギー摂取量と消費量のバランスの維持を示す指標として、BMI（Body Mass Index）が採用されています。以下の式により求められます。

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

※身長は単位が「cm」ではなく「m」であることに注意！

◎判定

不足	目標とする範囲	過剰
18.5未満	18.5～24.9	25.0以上



高校生のみなさんは、①の肥満度で算出するとよいでしょう。算出された結果はどうでしたか？「普通」だった人は、無理に今の体型を変えようとする必要はありません。その体型を維持できるよう、よく食べ、よく運動して、よく寝るようにしましょう😊

寮のご飯（主食）は残食が多いのでみなさんが本来とるべき量より全体量を減らして提供しています。食べれる人はどんどんおかわりしてください！