

ラクーン新聞

2010年 第3号

作成:北川 佳奈 (健康運動指導士)



肥満とダイエット



ラクーンに来られるお客様の中には「ダイエット中なんです」とか「もっと痩せたい」という方がたくさんいらっしゃいます。そこで今回は、肥満の見分け方や正しい体重（体脂肪）の落とし方を検証していきます☆

肥満とは正式には『肥満症』という病名がつけられており、身体に必要以上の脂肪が蓄積した状態のことを言います。そこで一番気になるのは、自分は肥満なのか？どこからが肥満なのか？ということですよね。肥満を判定する指標には BMI や体脂肪率などがあります。



BMI とは??



BMI (Body Mass Index) は身長と体重から求める肥満度を表す指数で、**体重÷(身長)²** で求めます。

例) A さんの場合；身長 160 cm、体重 58 kg で計算すると…

$$58 \div (1.6 \times 1.6) = 23.2$$

皆さんも一度、ご自分の BMI を計算してみてください♪

18~22 までが標準、25 を超えると肥満の領域に入ってしまうです。

A さんは標準より少し上回っているので、少しダイエットした方がいいかもしれません。具体的に何kg 落としたいのでしょうか？

22×(身長×身長)=適正体重

A さんの場合、**22×(1.6×1.6)=56.3 kg** となり、A さんは 58 kg なので 2 kg ほど落とす必要があります。

BMI22 が適正というのには深い意味があります。男女とも **BMI が 22 の人は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の有病率が一番少ない**とされているのです。逆に BMI が 18 以下では抵抗力が弱くなり、風邪などの感染症にかかりやすいとされています。ただし、この BMI 法はボディービルダーやアメフト選手など、筋肉量の多いアスリートには適していません。あくまでも一般人が対象になります。



脂肪の役割とは？



脂肪は邪魔なもの、余分なもの、と嫌われがちですが、実は脂肪には大切な働きがたくさんあるのです。

- ★体温の維持
- ★内臓を守るクッションのような役割をする
- ★エネルギー源となる
- ★ホルモンや血液の構成材料となる

過剰なダイエットは、ひどい冷え症や貧血など様々な症状が出てきます。次号では正しい体脂肪の減らし方をお伝えします！

ビタミンウォーター 新発売!

先日から全店舗でビタミンウォーターが発売されました！もとはアメリカで売られているものですが、日本ではコカコーラ社が日本で作って販売しています。まだ関東エリアでしか売ってないレアもんです★ひどい色をしてますが合成着色料や保存料は使ってないんです！5種類あるので、ぜひお試しください！



各¥200 (税込)