

# 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)<sup>2</sup>** 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います。**

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 落としたらいいのでしょうか？

**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)