

食の安全 「基本のお話」

第50回

太りすぎ痩せすぎに注意



1. 5つの健康習慣

- ① 禁煙 ② 節酒
- ③ 減塩等食生活の見直し
- ④ 運動 ⑤ 適正体重の維持



を実践すると、がんになるリスクはほぼ半減します。

※国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」

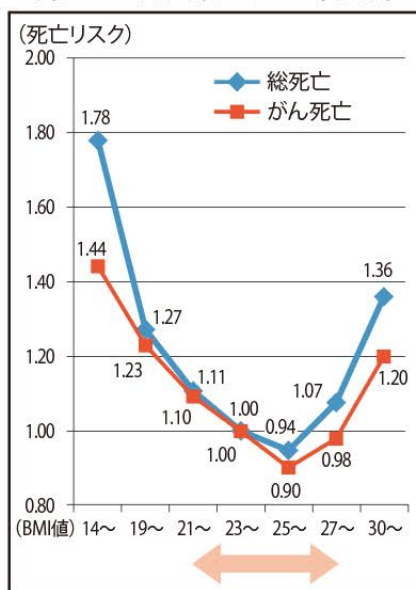
今回は、「適正体重」にスポットを当てます。

2. 『日本人のBMIと死亡リスク』

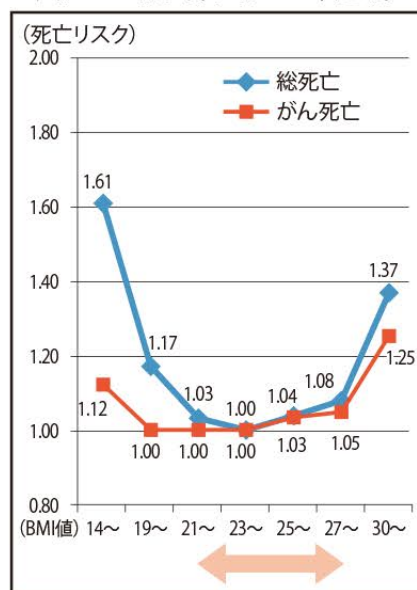
※国立がん研究センター2011年発表

中高年の日本人を対象にした研究です。BMI値は、肥満度を表す指標で、値が高いほど肥満度が高いことを表します。

(1) ■男性16万人(平均11年追跡)



■女性19万人(平均13年追跡)



※総死亡:すべての原因による死亡

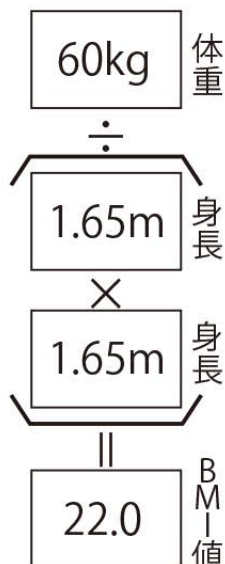
(1)「痩せている方が健康的」は間違い

①男女とも太りすぎでも痩せすぎでも死亡リスクは高くなっています。

②総死亡のリスクは、太りすぎよりも痩せている人の方が高くなっています。

3. 自分のBMI値を計算してみよう。

※左記数値は「例」です。



適正な体重を維持するカギは、カロリーの摂取と消費のバランスです。

(2) 上記研究からの「適正BMI値」

男性はBMI値 21 ~ 27
女性はBMI値 21 ~ 25

(3) 「高齢者は少し太めの方がいい」
70歳以上の場合、死亡リスクが最も低かったのは22.5 ~ 27.5でした。