



新学期が始まり、1カ月が経ちました。インフルエンザA型が流行し、バタバタと過ぎていった4月でしたが、新しい生活には慣れたでしょうか？自分が気づかないうちにストレスがたまっているかもしれません。「5月病」という言葉があるように、5月は憂鬱な気分になりやすいとも言われています。ちょっと一呼吸置いて、心と体が疲れていないか、確認してみてくださいね。もし、疲れがたまっていて自分ではどうにもできそうにないときは、担任の先生に相談したり、保健室に顔を出しに来てください。

## 身体測定が終わりました。結果はどうでしたか？

【学年別平均身長 (cm)】

	男子		女子	
	本校	全国(H29)	本校	全国(H29)
1年	170.0	168.2	157.9	157.1
2年	171.2	169.9	157.6	157.6
3年	170.7	170.6	158.3	157.8

【学年別平均体重 (kg)】

	男子		女子	
	本校	全国(H29)	本校	全国(H29)
1年	60.0	58.9	52.6	51.6
2年	63.9	60.6	54.0	52.6
3年	66.6	62.6	54.6	53.0

【学年別肥満度 ①やせ傾向 (%)】

	男子		女子	
	本校	全国(H29)	本校	全国(H29)
1年	1.6	3.0	0.0	2.24
2年	1.4	2.49	0.0	1.87
3年	1.4	2.08	2.8	1.69

【②肥満傾向 (%)】

	男子		女子	
	本校	全国(H29)	本校	全国(H29)
1年	11.1	11.57	7.8	7.96
2年	11.3	9.93	10.3	7.38
3年	25.4	10.71	13.0	7.96

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

※身長別標準体重を求めるには年齢、性別により係数が異なります。ぜひ調べてみてね！

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

★学校の定期健康診断では、肥満度の判定は上記の方法で行いますが、一般的に成人の肥満はBMIが目安となります。

## BMI (Body Mass Index) とは

身長と体重の関係から算出される、人の肥満度を表す体格指数。身長に見合った体重かどうかを判定する数値。

BMI	判定
18.5以下	低体重
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満 (1度)
30~35未満	肥満 (2度)
35~40未満	肥満 (3度)
40以上	肥満 (4度)

BMI = 体重 (kg) / 身長<sup>2</sup> (m) ※基準は 22

たとえば、身長 170cm、体重 75kg の人の場合…

BMI = 75 ÷ (1.7 × 1.7)

= 75 ÷ 2.89

= 25.951… となり、**肥満 (1度)** の判定です。

なお、標準体重 (理想体重) は最も疾病の少ない BMI22 を基準として、**標準体重 (kg) = 身長<sup>2</sup> (m) × 22** で算出された値です。

※BMI35 以上は高度肥満と定義されています。

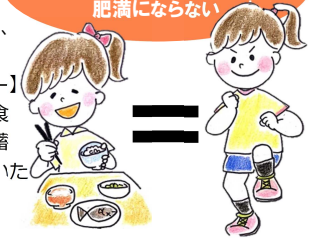
## 太りすぎ? or やせすぎ? 大切なのは身長と体重のバランス

### なぜだめ? 肥満

私たちが生きていくためには熱や力のもと = 「エネルギー」が必要であり、そのエネルギーを食べ物から摂っています。

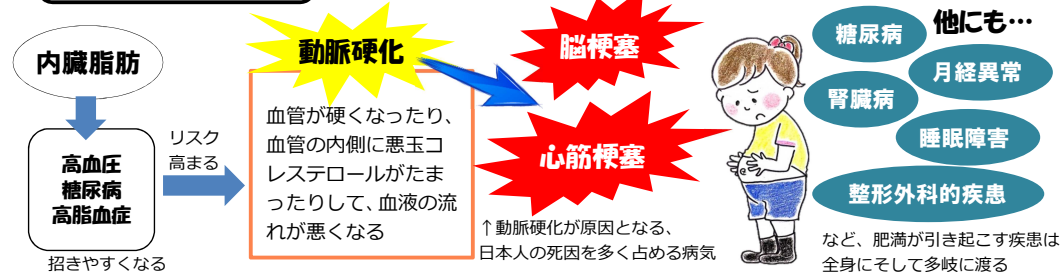
食べ物から摂った糖分や脂肪は、その日1日呼吸をしたり、体温を保ったり、脳や内臓を動かしたり、歩いたり仕事をしたりするエネルギーに変わります。食べ物から摂った【摂取エネルギー】と活動するために使った【消費エネルギー】の収支が合っていれば、痩せることも太ることもありません。しかし、その日食べた分を活動するために使わなければ、余った分は体脂肪として明日に備えて蓄えることになります。そして、次の日も同じように食事をするため、蓄えておいた脂肪を使うことなく、さらにはどんどん蓄積されてしまい、肥満となります。

エネルギーの摂取と消費のバランスがとれていれば肥満にならない



脂肪は“どこ”にたまるかも問題

皮膚の下にたまり手でつかめる『皮下脂肪』より、お腹の内臓の周りについて目に見えない『内臓脂肪』の方がより危険だと言われています。



脂肪がたまりすぎる原因… 摂取エネルギー > 消費エネルギー

①摂取エネルギーのコントロール

②消費エネルギーのコントロール

### 肥満解消のための『食事』のポイント

- ・適正な量を
- ・タンパク質を多めに摂る
- ・脂肪は少なめに
- ・ビタミン、ミネラルは十分に
- ・食物繊維も積極的に

無理な食事制限は、逆に食欲がわいてしまいます。また、肝心の内臓脂肪が減らず、筋肉が減りやすくなります。

糖質オフダイエットが流行っていますが、糖質は脳の唯一のエネルギーです。食べないことを目的とせず、食べる順番を変えるなどで工夫してみてください！

### 運動で消費エネルギーを増やす

☆★オススメ☆☆

いつもより歩く量や活動量を増やしてみる！  
(例：1つ先のバス停から乗る、お迎えの場所を変えてみる、可能なら自転車で来てみる)

運動することで筋肉が増えるために体が熱をつくりやすくなり、減らしたい脂肪が燃えてなくなってくれます。

ジョギングや水泳などの有酸素運動に取り組めれば尚良いですが、急に運動を始めても続かないもの。いつもよりすこし多く歩いたり、家事を手伝って活動量を増やしてみてください！

反対に…

### なぜだめ? やせすぎ 特に女生徒は要注意!

「肥満が病気になりやすいなら、痩せていけば問題無いでしょ！」それは大きな間違いです。実は体脂肪自体は悪者ではないのです。骨や筋肉、内臓と同じで体に必要なもの。ただ、たまりすぎることが悪影響であるということです。

今、「もっとダイエットしなくちゃ！」と思っている人に限って、十分にスリムなことが多いです。大切なことは、「体の中も外も健康」ということです。

### 痩せすぎの問題点

- ①エネルギー不足になり、集中力ややる気の低下
- ②栄養不足で免疫力低下
- ③肌荒れやバサバサ髪
- ④骨粗鬆症の原因に
- ⑤貧血になりやすい
- ⑥月経異常・妊娠のリスク

