

スポーツリハニュース

特集!!

BMIとは??

5月号

平成22年5月発行

BMIを知っていますか?

これは体格指数と呼ばれ、体重と身長からその人の身体組成を評価する……簡単に言いました! 簡単な計算で出せる「**肥満度**」のことです。

正確に脂肪の量や肥満度を測るには、皮下脂肪をキャリパーでつまんで測り、難しい計算式に入れたり、超音波で測定したり、実験室で水にもぐり脂肪の量を測るなど、手間がかかります。私たちにそんな機会はめったにありませんね。

ご家庭にある体脂肪計は簡単に測れますが、必ず身長を入力します。そうです! 体脂肪計のBMIモードも身長と体重から評価しているからです。

BMIのすぐれたところは、国際的に使われていること、死亡率とBMIに関連があること、日本肥満学会が用いていることです。

自分のBMIを一度計算してみましょう。

BMI=体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}

計算方法です。体重を身長²で割ります。

例えば身長160cmで、体重が60kgの場合

1.6m (メートルになおすことが一番厄介です。)を2乗します。

$1.6 \times 1.6 = 2.56$

体重60kgを2.56で割ります。

$60 \div 2.56 = 23.43\dots$



18.5未満	やせ
25未満	普通
25以上	肥満

日本肥満学会

この人は**普通**と評価されました。

成年男女とも22が適正の値といわれ死亡率が一番低いといわれています。

小柄な人や、スポーツ選手などは多めにでることがあり、あまり深刻に考えずに目安と考えましょう。

ちなみにオバマ大統領は23.66で、自分ではもう少し体重を落としたいと思っているそうです。