

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

BMI とメッツ・エクササイズを理解して適正体重を目指そう！

BMI (Body Mass Index) とは？

体重を維持するためにはエネルギーの摂取と消費のバランスをとることが大切です。この数値が 22 であるときが「適正体重」「標準体重」といい、統計的にももっとも病気にかかりにくい体重とされています。

$$\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}) = \text{BMI値}$$

例) 1m80cm で体重が 80kg の方なら… $80 \div (1.8 \times 1.8) = 24.69 \rightarrow$ BMI 値は 24.69 になります。

目標とする BMI の範囲 (18 歳以上)

年齢	目標とする BMI(kg/m ²)
18 - 49	18.5 - 24.9
50 - 64	20.0 - 24.9
65 - 74	21.5 - 24.9
75 以上	21.5 - 24.9

メッツ / METs やエクササイズ / ex とは？

メッツとは運動や身体活動の強度の単位で、安静時を 1 とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの。(1ex に相当する活発な身体活動 参照)

$$\text{エネルギー消費量(kcal)} = 1.05 \times \text{エクササイズ (メッツ・時)} \times \text{体重}$$

エクササイズ：運動・活動量の単位で、メッツに活動時間（時）をかけた量の単位。

例えば体重 80kg の男性が 3 エクササイズ (3 メッツ×1 時間) を行った場合のエネルギー消費量は、252kcal (1.05×3 メッツ・時×80kg) となります。

～健診で体重オーバーを指摘されている方へ～

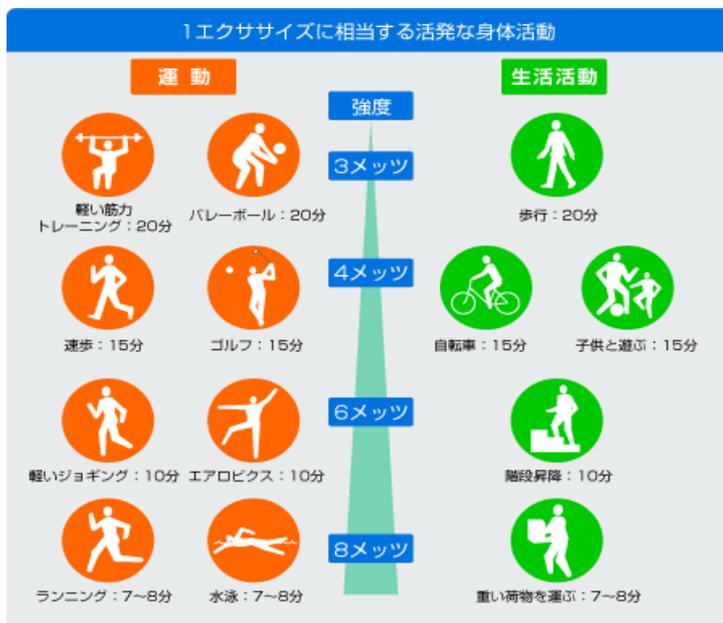
例として体重 80 kg の人が歩行と食事療法で 1 ヶ月 1 kg 減らすための考え方を示します。

脂肪 1kg を消費するのに必要なエネルギー（カロリー）は、 $9\text{kcal} \times 1000\text{g} \times 80\% = \text{約} 7200\text{kcal}$ 程になります。（脂肪 1g は 9kcal ですが水分を 20% 含んでいるため）

つまり、1 ヶ月で 1kg の脂肪を減らすために消費すべきエネルギーは、 $7200 \div 30 = 240\text{kcal}$ となり 1 日あたり 240kcal になります。（食事療法では 80kcal が 1 単位）

歩行は 3 メッツなので 1 時間歩行すると 252kcal 消費します。つまり 20 分歩行で、約 1 エクササイズ（自分の体重分のカロリー）を消費します。

エクササイズ（ex）実施とおやつ等の単位を減らすことを組み合わせて 1 日 240kcal 減らします。これを毎日継続します。（3ex or 2ex-1 単位 or 1ex-2 単位 or -3 単位 など）



2 ヶ月に 1kg ならこの 1/2、3 ヶ月に 1kg ならこの 1/3 の運動・食事療法を継続します。まずは BMI を基準内目指して下さい。

食事はまず間食・アルコール・フルーツの量から見直してみてもいいでしょうか。持続できそうな自分に合った方法を考えてみて下さい。

参考（1g あたり）
炭水化物・たんぱく質 4kcal、脂質 9kcal
アルコール 7kcal

おやつ等のカロリーとそれを消費するための歩行やジョギング時間								
食品名	ショートケーキ1個	たい焼き1個	ポテトチップス1袋(60g)	ソフトクリーム1個	バナナ1本	梨1個	ビール350ml缶	日本酒1合
食品の目安カロリー(kcal)	340	220	336	200	90	105	140	184
食品単位(80kcal/単位)	4.25単位	2.75単位	4.20単位	2.50単位	1.13単位	1.31単位	1.75単位	2.30単位
体重80kgの人	エクササイズ量	4.05	2.62	4.00	2.38	1.07	1.25	1.67
	歩行時間	81分	52分	80分	48分	21分	25分	33分
	ジョギング時間	40分	26分	40分	24分	11分	13分	17分
体重60kgの人	エクササイズ量	5.40	3.50	5.33	3.17	1.43	1.67	2.22
	歩行時間	108分	70分	106分	63分	29分	33分	44分
	ジョギング時間	34分	35分	33分	32分	14分	17分	22分
体重50kgの人	エクササイズ量	6.48	4.19	6.40	3.81	1.71	2.00	2.67
	歩行時間	130分	84分	128分	76分	34分	40分	53分
	ジョギング時間	65分	42分	64分	38分	17分	20分	27分
おやつ等を生活活動や運動で解消するのは大変！								