

日本人の約20%は肥満とされています。現在世界的に用いられている肥満の判定法にB.M.I(ボディ・マス・インデックス)があり、体重(kg) ÷ 「身長(m) × 身長(m)」で算出します。

20以下はやせ気味、21-24は普通、22は標準体重、24-26は太り気味、26.5以上は『太り過ぎ』の判定です。例えば、身長一六〇cm、体重六五kgの人は、 $65 \div (1.6 \times 1.6) = 25.4$ で『太り気味』と判定します。また「標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22」で、一つの目安として用います。

肥満とは、単に体重が多いことだけではなく、体についている脂肪組織(体脂肪)が多い状態を言います。人体の構成成分のうち、体脂肪が占め

心と からだの栄養

能岡 浄 [5]

生活そのものの改善が大切

健康な心身を作り出すこと

る割合は男性では15-20%、女性では20-25%が標準です。これが男性で25%、女性で30%以上になると「肥満」です。大相撲の力士などの運動選手は、体重が重くても脂肪が少なく筋肉質や固太りで、厳密な意味での肥満ではないのです。肥満には「洋なし型肥満」と「りんご型肥満」の二つがあります。前者は、お尻や太ももに皮下脂肪がついた型で、若い

女性が妊娠や出産に備えるための自然現象で、皮下脂肪が多過ぎる場合を除いては、健康上の問題はありません。後者は、上半身とおなかの周りに脂肪がついた型で、中高年に多くおなかの周りの皮下脂肪が厚い「皮下脂肪型肥満」と、内臓の脂肪型肥満」です。内臓の脂肪になる原因は食べ過ぎ、食習慣、運動不足、基礎代謝（安静にしている時にも生命維持に必要な消費エネルギー）量の低下、遺伝の五つが関係します。肥満は「多くの脂肪を蓄えることができる遺伝子を受け継いだ人が、生活習慣により太った」とも言えます。肥満体は、種々の代謝（体内での栄養素の化学変化）に異常を来すようになります。また、減量のため、短期間で過激な食事制限をするごと、体脂肪と筋肉が共に減ります。一度減った筋肉は元に戻りにくくなり、糖尿病、高血圧、高脂血症など、生活習慣病の合併症が発生する可能性があります。

併症が起りやすくなるため、ダイエットが必要です。英語の【*diet* (ダイエット)】には「生き方、考え方」の意味があり、ただ単に「食事を減らして減量する」のではなく、「人生の方針を直し、生活そのものを改善する」とが大切です。

を知る心を持つ』』
また『相手（あらゆる生き物）の身になる』との
できるのが人間である』
と説かれました。私達は、
毎日、尊い無数の生き物
の生命を犠牲にし、食べ
続けて来ました。「食べ
物様のお陰で、生かされ
て生きて来たのだから、
食べ過ぎて病氣になるな
んで、無数の尊い生命に
対し、非常に申し訳ない』
と思うべきです。一口ず
つ、よく噛みしめて、じ
っくりと味わいながら40
～50回も噛むと、食べ過
ぎは防げます。甘い・油
っこい間食は、なるべく
食べず、1日30食品を1
日3回・規則正しく、腹
五一八分目まで食べ、適
度な運動を毎日つづけて
行けば、肥満も解消でき
るはずです。