

# 肥満について

肥満とは？

自分の体重がどの程度まで増えたら、肥満と判断されるのか知っていますか？  
その基準は身長と体重から算出される、BMIと呼ばれる数値で判断されます。  
まずは自分の現状を確認してみましょう。

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

標準体重  $25 > \text{BMI} \geq 18.5$

例) 身長150cm、体重60kg:  $\text{BMI} = 60 \text{ (kg)} \div \{1.5 \text{ (m)} \times 1.5 \text{ (m)}\} = 26$

BMIが18.5より数値が小さければ、やせ型

BMIが25より大きければ肥満という判断をします。

日本ではBMI=22が最も病気にかかりにくいと言われています。

肥満は多くの生活習慣病の原因になります。  
いわゆる糖尿病や脳卒中、脂質異常症などです。

肥満の2大要因は、**食べ過ぎと運動不足**。



あまりイメージがわからないという方に

例えば、飴玉1つを1年間毎日食べると、1年で1kg増えてしまうカロリーに相当します！

飴玉1つくらいではなく、飴玉1つ分でも毎日こつこつと運動で消費していくことが大切です。

どんな短い時間でも良いんです！運動を行うことが大切ですよ★

## あなたも春日井げんき倶楽部メンバーになりませんか？

申込み手続きは春日井げんき倶楽部に無料登録するだけです（イベント当日でも可）  
春日井げんき倶楽部とは健康を通して地域を盛り上げたいという想いで  
メディカルフィットネスクラブ鳥居が主催しているイベントクラブです。  
登録するとイベント・セミナーへの参加や協力店の割引などの優待も受けることができます。

<ご登録・お問い合わせ先>

メディカルフィットネスクラブ鳥居 TEL : 0568-81-3157

