

栄養と健康長寿…その2

市川治療室 NO.433.2024.09

以下の情報は8月に紹介した本「健康長寿の食生活」3～17ページからです。

東京都健康長寿医療センター研究所は、一般に食事の影響を受けて変化する以下の4項目を用いて長期的な食事の影響について研究調査をしました。

① BMI (体格指数) ② 血清アルブミン値 ③ 総コレステロール値 ④ ヘモグロビン値

BMI (Body Mass Index) は体重と身長から計算される肥満度を表す体格指数で、 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$ という計算方法で指数が求められます。

計算例・体重 90kg、身長 178 cm の場合は $90 \div 1.78 \times 1.78$ で 28.4 となります。

日本基準 BMI

やせ …18.5 未満
正常 …18.5～25.0 未満
肥満1度…25.0～30.0 未満
肥満2度…30.0～35.0 未満
肥満3度…35.0～40.0 未満
肥満4度…40 以上

世界基準 BMI

痩せ過ぎ …16.0 未満
痩せ …16.00～16.99
痩せ気味 …17.00～18.49
正常 …18.5～24.99
太り気味度…25.00～29.99
肥満1度 …30.00～34.99
肥満2度 …35.00～39.99
肥満3度 …40.00 以上

東京都健康長寿医療センター研究所の調査研究は、1,048 人の BMI 検査結果数値を高いものから低いものまで順に並べ、人数が等しくなるように4等分し「高い」「やや高い」「やや低い」「低い」の4群に分けました。

その後8年間の生存率を比較した結果以下の事実が分かりました。

- ・ BMI が 20 以下の群は他の3群より生存率が低い。
- ・ BMI 男性 24 以上、女 25 以上の太い群は8年間の生存率は少し細い・少し太い群と変わらない。

以下はプレジデント 2024.6.14 号 14 ページ (和田秀樹ドクターの話) からです。

日本人がこれほどダイエットに熱心なのは、「スリムな体」こそ美容だけでなく「健康面でも理想」という「虚構」を信じ込んでいるからでしょう。そんな日本人の現状は、私には「狂気の沙汰」にしか思いえません。というのも寿命が最も長いのは「小太りの人」というのが、今や世界の医学の常識だからです。

食欲の秋。美味しく楽しく食べましょう。

…続く