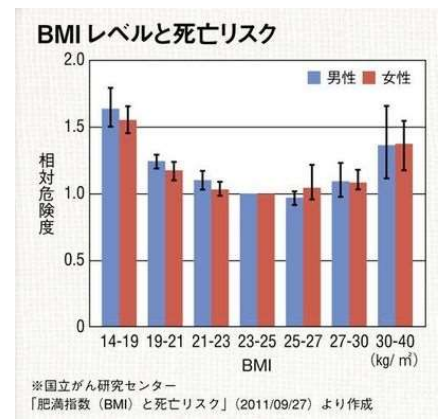


健診で太り過ぎなどを判定するのにお馴染みの身長と体重から簡単に算出できる体格指数 (BMI: Body Mass Index) ですが、この度、健康状態をみるための指数としては十分でないということが発表されアメリカの議会などで論争を巻き起こしています。アメリカの議会での論争の評論は政治記者に任せることにしまして、今回は体形を表す値と健康管理について解説させていただきます。

< BMI は健康状態をみる指標として不十分 >

「体重(kg)÷身長(m)×身長(m)」と非常に簡単に求められる BMI です。日本肥満学会の定めた基準では 22 になるときの体重が「標準体重」として、18.5 未満が「痩せ」、18.5 以上 25 未満が「普通」、25 以上が「肥満」とされます。しかし、BMI は、体重を身長二乗で割るため、低身長の人ほどやせ、逆に長身長の人ほど肥満という結果になりやすいとか、筋肉や脂肪量、骨など個々の要素を区別することができないため、ボディビルダー体型の人であれば、筋肉量だけで BMI が 30 を超えてしまったり、逆にやせているようでも実は脂肪量の多い、かくれ肥満が見抜けなかったりといった欠点が指摘されておりました。

そんな中、2023 年 6 月にアメリカ医師会 (AMA) は BMI に対する新指針で、この BMI の限界を公表いたしました。AMA は「BMI は一般集団の脂肪量と有意な相関があるが、個人レベルに適用すると予測可能性が失われる」とし、「肥満の基準として BMI を適用する際には、人種/民族グループ、性別、年齢などによる相対的な体型と組成の違いを考慮しなければならない」とし、体重の増減を知るのに役立つが、健康状態をみるための指標としては十分ではないとの見解が示されました。



また、「特に血圧や脂質、血糖などの数値が高くなっている人は、血管や心臓などの健康の状態を全体的に知るために、BMI にとらわれず内臓脂肪や体脂肪率にも注意を向ける必要がある」という研究をイスラエルのテルアビブ大学が発表しました。

この研究グループが、3,000 人の成人の男女の計測データを解析したところ、およそ 3 分の 1 の人は「標準体重」と判定されましたが、そのうち男性の 27% と女性の 39% は、内臓などに脂肪がたまっていて不健康であるということが判明しました。さらに、「標準体重」であっても、内臓脂肪や体脂肪がたまっている人ほど、血糖値や、脂質・コレステロールなどの値が高い傾向があることも分かりました。内臓脂肪が多い場合、2 型糖尿病・高血圧・脂質異常症の発症リスクが高く、心筋梗塞などの心血管代謝疾患の主要な危険因子となってしまいます。

仮に健診などで BMI が標準体重で肥満と判定されないために、食事や運動などの生活スタイルを改善するための指導を受けられず、高エネルギーの食生活を送っていたとしても見逃されてしまい、健康リスクが高くなってしまいます。高エネルギーの食生活を続けると「皮下脂肪」から「内臓脂肪」へと、さらには皮下脂肪や内臓脂肪に入りきらなくなった脂肪が膵臓・筋肉・肝臓・心臓 (血管周囲) などに蓄積され、「異所性脂肪」となり、徐々に脂肪が体をむしばむようになります。

日本人を対象とした研究でも、これらの異所脂肪が原因で、やせている若い女性でも血糖を下げるホルモンであるインスリンに対する体の感受性が低下され、インスリンの抵抗性が中年で肥満になっているのと同様になっているとの報告もあります。また、やせていても、実は体脂肪が多いと筋肉量が少なく、基礎代謝が落ちたりしやすい体質になり、さらに運動をせずに食事量を減らしさらに基礎代謝を落とすと言った「エネルギー低回転型の隠れ肥満」になってしまい様々な疾患のリスクを抱えてしまうことが危惧されています。

< 体脂肪測定のおすすめ >

「それじゃ健康に生活するには何を信じればいいのか」という声が聞こえてきそうですが、健診や臨床では BMI に加えて、体脂肪の測定も定期的に行う必要もあると考えられます。今では、体の体脂肪を簡単に測定できる、家庭用の体重体脂肪計が普及し、簡単に体脂肪をチェックできます。また、フィットネスクラブや J A 祭りなどでも体脂肪測定ブースが設置され、業務用の体脂肪計が展示してありますので、そういったものを利用することも良いかもしれません。



<内臓脂肪を落とすための食生活等改善>

それでは、健康的な体系を維持するにはどのようにしたらよいのでしょうか。まず、内臓脂肪等は蓄積される原因の一つは、摂取するエネルギーが消費するエネルギーよりも多いエネルギーの過多状態が原因です。

○摂取エネルギー対策

対策その1：早食いを避け、よく噛んで食べる

よく噛んで食べると、脳の満腹中枢が刺激され、少量でも満足感を感じます。また、よく噛むことで交感神経が刺激され、内臓脂肪が減りやすい状態になります。逆に、よく噛まずに早食いすると、なかなか満腹感を得ずに食べすぎてしまい、エネルギー過剰になります。一般的に、満腹中枢が刺激されるまでに約15分かかると言われているため、最低でも15分以上かけて食べると良いと言われています。しっかりと噛まない飲み込みにくい、食物繊維を多く含む野菜などの食品を積極的に摂取することをおすすめします。食材を大きく切ることも効果的です。よく噛む習慣を身につけると、自然に時間をかけて食べることができ、適切な食事量で満腹になります。

対策その2：アルコールの摂取を抑える

アルコールは栄養素が少なく、体内で吸収されにくい性質を持っています。ただし、アルコール自体は高カロリーです。さらに、アルコールを摂取すると体がアルコールの分解を優先し、脂肪の分解が難しくなり、食欲が増進する効果もあります。内臓脂肪を蓄積させないためには、アルコールの摂取を最小限に抑え、飲む場合には食物繊維が豊富なヘルシーなおつまみを選ぶと良いでしょう。

対策その3：脂質を減らし、たんぱく質を増やす

たんぱく質は筋肉の維持と基礎代謝の向上に不可欠な栄養素です。たんぱく質を多く含む食材は多くありますが、肉類からたんぱく質を摂取すると、通常脂質も一緒に摂ってしまうことがあります。内臓脂肪を蓄積させないためには、脂質を減らし、同時にたんぱく質を増やすことが重要です。糖質は体をエネルギー源とするための栄養素で、主に炭水化物に多く含まれています。炭水化物は糖質と食物繊維から成り立っていますが、中には主に糖質を含むパンやお菓子などもあり、過剰な摂取は血糖値の上昇や肥満の原因となります。

糖質を摂取する際は、食物繊維が共に含まれる食品を選ぶことを意識してください。白米には玄米や雑穀を混ぜたり、パンは「全粒粉」を使用したりすると良いでしょう。また、豆類や芋、ゴボウ、カボチャなども繊維質が豊富なのでおすすめです。

取り入れることで健康な食生活を送ることができる食材の頭文字をとって「ま・ご・わ・や・さ・し・い」ということばがあります。「ま」は豆、「ご」は胡麻、「わ」はワカメ（海藻類）、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」は椎茸（キノコ類）、「い」はいも、です。また、これらにプラス卵、たんぱく質の摂取をバランスよく摂取することで健康的な食生活が送れます。

○消費エネルギー対策

対策その4：内臓脂肪を減らすための運動方法

内臓脂肪を減らすためには、ウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動がおすすめです。有酸素運動は糖質と脂質をエネルギー源とするため、内臓脂肪を減らすのに役立ちます。有酸素運動では、初めは血中の脂肪が主に使用されますが、20分以上続けると内臓脂肪も消費されると言われています。内臓脂肪を減らすためには、毎日20分以上、速いペースでウォーキングしたり歩く時間を増やしたりして、積極的に体を動かすことが大切です。筋力トレーニングも併用すると、基礎代謝が増加し、内臓脂肪を減らしやすくなります。さらに、筋トレを行った後は代謝が高い状態になるため、有酸素運動がより効果的になります。有酸素運動の前に10分ほど筋トレを行い、脂肪の燃焼をサポートすると良いでしょう。

<体脂肪率も計測してエネルギーの収支を管理する>

食事習慣の改善と運動の続行が非常に重要です。ただし、極端な食事制限や過度な運動はストレスの原因となり、逆に暴飲暴食や睡眠不足を招く可能性があるため、自分のペースで改善に取り組み、徐々に体を慣らしていくことが大切です。

身長と体重から算出されるBMIだけにとらわれず、己の体形を体脂肪計などを活用し正しく把握し、体形に合った生活習慣を身に付け、健康な生活を送りましょう。