

# チャレンジ2

**標準体重**

**Standard body weight**

## ■ 「標準体重（適正体重）」とは・・・

肥満の判定は「体重」でなく「体脂肪」の率で決められるべきものですが、体脂肪率との関わりが大きいBMI（Body Mass Index=ボディ・マス・インデックス）で推定することができます。

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

(例) 身長160cm、体重60kgの場合は、 $60(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 23.4$

BMI 値判定	痩せ 18.5未満	普通 18.5～25未満	肥満 25以上
---------	-----------	--------------	---------

※ 欧米では25以上30未満 = 「過体重」、30以上35未満 = 「肥満」

## 日本肥満学会

$$\text{標準体重 (Kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \text{ (基準値)}$$

日本人5,000名のデータから最も疾病率の低い値が男性で22.2、女性で21.9であったことから男女共に22を基準値と決めました（医学的見解）。

－ 標準体重・BMIに関する問題です －

3. 体格指数（BMI）の算出式について（ ）を適切に埋めて下さい。

$$\text{BMI} = \left[ \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div ( ) \right] = \left[ \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2 \right]$$

4. 30歳の女性で身長160cm、体重60kgのBMI値を求めて下さい。

5. ( ) を埋めてBMIから標準体重を求める計算式を完成させて下さい。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times ( )$$

6. ( ) に適切な語句を下から選んで埋めて下さい。

BMIの基準値は(a. )ですが、この値は日本人約(b. )名のデータから最も疾病率の(c. )値が男性(d. )、女性(e. )であったことから(f. )の提案により、男女共に(a. )を基準値とし、(g. )以上を肥満、(h. )未満を痩せと定められています。

選択語句

18.5、19.0、19.5、20.0、21.9、22.0、22.1、22.2、23.5、24.0、25.0、3500、4000、4500、5000、低い、高い、日本肥満学会、厚生労働省、日本糖尿病学会