

身体測定値

- 身長、体重、腹囲 ← メタボリック・シンドロームの判定に使用
- 標準体重 {身長(m) × 身長(m) × 22 から計算します}
- 肥満度 {標準体重より何%の増減かを見ています}

やせすぎ	やせぎみ	正常	肥満傾向	肥満
-21	-20~-11	-10~10	11~20	21以上

- BMI (体格指数) {体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) から求めます}

BMIの基準

要注意	基準値	要注意
18.4以下 (低体重)	18.5~24.9	25.0以上 (肥満)

- 体脂肪率 {体内における脂肪の割合を表します}

体脂肪率の基準

	正常	軽度の肥満	肥満	極度の肥満
男性	14~23%未満	23~30%未満	30~35%未満	35%以上
女性	17~28%未満	28~35%未満	35~40%未満	40%以上

知っ得！ポイント メタボリック・シンドローム

- 内臓脂肪型肥満と糖尿病や脂質異常症などの代謝異常、または高血圧が合併した状態をいいます。
- 心臓病や脳梗塞などの引き金となるため、注目されるようになりました。早期に発見し、適切な治療をする事が有効です。



メタボリックシンドローム 診断基準

★腹囲 (おへその高さで測定) が、男性85センチ以上、女性が90センチ以上

かつ、以下の3項目のうち、2つ以上あてはまれば「メタボリックシンドローム」と診断されます。

- ★血圧 上(収縮期)が130mmHg以上、または、下(拡張期)が85mmHg以上
- ★血糖 空腹時血糖が110mg/dl以上
- ★脂質 中性脂肪が150mg/dl以上、または、HDLコレステロールが40mg/dl未満