

BMI について

BMI (ボディー・マス・インデックス) は、体重と身長の関係から人の肥満度を示す体格指数です。

計算式： $BMI = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$

BMI 指数は、22の時に最も病気になりにくくなります。

肥満度が高くなると、生活習慣病 (糖尿病、高血圧、高脂血症等) の確率が高くなります。

指標	判定
18.5未満	低体重 (痩せ型)
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満 (1度)
30～35未満	肥満 (2度)
35～40未満	肥満 (3度)
40以上	肥満 (4度)

丈夫な骨のためにはカルシウム＋ビタミンD＋日光＋運動

骨がもろくなる骨粗鬆症。自覚症状がないだけに恐い病気です。もろい骨は折れやすく、高齢者の骨折は「寝たきり」にもつながりかねません。骨を丈夫にする、あるいはこれ以上弱くさせないということは、高齢者の元気な生活を支えるためにとても重要な課題なのです。

カルシウムは骨に関わる大切な栄養素なのですが、その吸収にはビタミンDが深く関わっています。つまり、骨の健康維持には、カルシウムだけでなく、その吸収を助けるためにビタミンDも積極的に摂取しなければならないのです。

ビタミンDはアジなどの魚介や椎茸、レバー、卵などに多く含まれているのですが、太陽の光に含まれる紫外線の刺激によって人間の皮下でもつくられるので、骨粗鬆症を予防する観点からすると、日光浴も必要となってきます。

そしてもう一つ忘れてはならないのが適度な運動をすること。運動をすると、重力が刺激となって骨形成を高めます。散歩やゲートボール、水中ウォーキングなど、継続することが大切です。

繰り返して要点を言えば、骨を丈夫にするためにはカルシウムだけでなく、その吸収を助けるビタミンDを摂ること。さらに、そのビタミンDの皮下合成を行なうために日光浴をし、骨形成を高めるために適度な運動の継続が必要ということです。



日光に当たる

カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、日光中の紫外線の刺激で皮下で合成されます。ガラス越しの日光浴では効果がないので注意しましょう。

冬



目を活びながら
1時間ほどの散歩を。



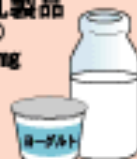
木陰で30分、
涼みながら日光浴。



カルシウムを摂る

成人は1日600mgが摂取の目安ですが、更年期以後の女性や高齢者は骨量が減りやすくなります。また、胃腸の働きも弱くなって吸収率が悪くなるため、より多くの摂取と吸収のことも考えた食品選びが必要です。

牛乳・乳製品
1本(200cc)
Ca 200mg



もめん豆腐
2/3丁(200g)
Ca 240mg



小松菜
1/4把(80g)
Ca 232mg



いわしの煮干し
4本(10g)
Ca 220mg



運動をする

運動をすると重力が刺激となって骨形成を高めます。50～70代の女性が歩数を2割増やしたところ、骨量が5%増加したという報告もあります。散歩、ゲートボール、水中ウォーキングなど、継続することが大切です。



運動量によるカルシウム量の変化率

1時間の運動を週3回…… +2.56%
運動なし…………… -2.43%

※52～63歳の女性各9名を調査(Akai, JF, 5の論文より)



ビタミンDを摂る

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けたり、カルシウムを骨に運び、沈着するのを助けたりする働きがあります。ビタミンDは、椎茸や舞茸、きくらげなどのきのこ類や、魚介類、卵などに多く含まれています。



(<https://www.nakayama-shiki.net/press/hm/08may2.php> を参考にさせていただきました)