

# 標準体重とダイエット

保健管理センター教授・所長  
鈴木 芳樹

最近、テレビや雑誌で健康に関する情報が、増えていることに気づいていますか？糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓病、がんなどの生活習慣病の増加は深刻で、国を挙げて対策に取り組んでいます。肥満はこれらの素地であり、栄養・食生活の改善は大きな課題です。

本学でも、コンビニ生活と運動不足などによる肥満の学生と、高血圧・高脂血症・高血糖などを指摘される教職員も増えています。体重とダイエットの基礎知識を身につけて下さい。

## 自分の体型を評価して、標準体重を把握しよう。

体格の評価は、体格指数 Body Mass Index (BMI) から求める方法が一般的です。

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$   
を求め、

BMI 25は肥満、18.5 BMI < 25は標準、BMI < 18.5はやせと評価します。ただし、スポーツ専門の学生などは該当しません。BMIが22である状態が心血管病などの発症が最も少ないので、標準体重は次式で求めます。

$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$   
体重を常に、標準体重の±10%以内に維持することが理想的です。

## 体脂肪率も測定しよう。

体重は脂肪だけでなく筋肉量などに左右されるため、体脂肪率を測定することも必要です。体脂肪計で測定して、

**男性で25%以上、女性で30%以上**

は肥満と考えてよいでしょう。ただし、測定値は機器や条件によって異なりますから、絶対値にこだわらず変動をみるのが大切です。保健管理センターにある自動体脂肪率測定器を、大いに利用して下さい。

## 皮下脂肪と内臓脂肪を知ろう。

過剰なエネルギーは脂肪として蓄積され、その場所によって皮下脂肪型と内臓脂肪型に大きく分けられます。内臓脂肪型は男性に多く、糖尿病や高血圧などを発症しやすいため、より問題な肥満です。体脂肪率は皮下脂肪と内臓脂肪を合わせたもので、両者の区別はできません。腹部CT検査で区別できますが、そのために放射線を使用する検査を繰り返す訳にはいきません。簡便法として、ウェスト・ヒップ比(W/H比)があります。

$W/H \text{比} = \text{おへその周囲(cm)} \div \text{お尻の一番出っ張った周囲(cm)}$   
**男性で1.0以上、女性で0.9以上**

は内臓脂肪型として要注意でしょう。さらに簡単な指標として、ウェストサイズが男性で85cm、女性で90cm以上は要注意です。

## ダイエットについて

ダイエットの目的は、肥満の解消あるいは予防、“やせスタイル”への願望などがあります。後者は肥満ではありませんが、

素敵な体型になりたいと取り組む学生が多いのも事実です。しかし、達成できずに悩んだり、過度なダイエットにより体調を崩す場合も少なくありません。ダイエットの目的は標準体重の±10%に抑えることで、無理のないペース、概ね1カ月に2~3kgの減量がリバウンドを防ぐ点からも重要です。ダイエットは、摂取エネルギーの減少(食事制限)と消費エネルギーの増加(運動療法)が両輪です。食事療法だけを行うと、体力や筋肉が落ちる、骨が細くなる、貧血などの悪影響が現れます。

## 食事療法

無理なく継続できて、栄養学的にバランスよく、健康的に減量できる食事療法が必要です。肥満の人は、脂質の多い食事をしていることが一般的です。

**朝食を抜かない、朝食をたっぷり夕食を軽く、和食を中心に。**などがコツです。カロリー(熱量)制限の代表は糖尿病食で、食品構成は少し難しいですが、興味がある人は勉強して下さい。基本は総熱量の制限です。

$\text{総熱量(kcal)} = \text{標準体重(kg)} \times \text{体重1kg当たりの単位熱量(kcal)}$   
で計算します。単位熱量は次の労作の程度によって区分します。

**軽作業の場合は25kcal、中等度の場合は30kcal、重労働の場合は35kcal** やせたい人は25~30kcal、現状の体重を維持したい人は30~35kcalとしても結構です。学食やファミレスのメニューや、コンビニで買う食品の熱量を計算してみてください。予想以上に熱量を摂取していることがわかるはずですよ。

## 運動療法

ダイエットというと、すぐ運動と思いがちですが、運動による消費熱量は意外と少ないものです。食事療法も行って、はじめて減量効果が現れます。目安としては、

- ・筋肉をゆっくり動かす有酸素運動を30分間。
- ・初めは無理のない、ウォーキングやジョギングから。
- ・万歩計を用いて、1日1万歩を目標に。

などです。保健管理センターにあるエアロバイクで、消費熱量を体験して下さい。

## 保健管理センター【五十嵐地区】

Tel.025-262-6243 Fax.025-262-7517

## 旭町分室【旭町地区】

Tel.025-227-2040 Fax.025-227-0748

利用時間 / 8:30 ~ 17:00(土・日曜、休日は除く)

# こちら就職部

就職希望の皆さん！就職への心構えと活動のスケジュールです。  
『どうして就職するの？』—— 就職部と一緒に考えてみましょう。

## 自分のセールスポイントをつくらう

大学入試では学力＝実力と言えます。しかし企業に入る為の就職活動・面接試験はそれだけでは乗り切ることできません。

就職試験における実力とは何かという、あなたが大学生活でどんなことを体験し、何を身につけたかが実力となります。ただ漫然と過ごしたのでは、就職における実力はまったく身につかないのです。今から大学卒業後の10年後、20年後先の姿をイメージし、キャリアアップのためのスキルを身につけなければなりません。

## 就職部インターンシップへ参加しよう

みなさんは、すでに、入りたい会社、業界など考えているでしょうか？まだ多くの方は業界・職種に対して、漠然としたイメージしか湧かないはず。どれだけ企業案内を見ても、現実に職場に入り、実務を体験することでしかわからないことも多くあるからです。

業種・職種を正しく理解し、自分の適性にあっているかどうか判断できるキャリアインターンシップを就職部で実施しますので、積極的に参加してください。

## 就職支援行事に積極的に参加しよう

企業の採用活動は年々早期化が進んでいますが、就職部ではそれに対応するため、各種就職行事を3年次の夏休み明けから開催します。まずこれらに参加し、就職活動のステップとすると良いでしょう。

【公務員試験について】

公務員試験は、毎年みなさんの先輩方も多く受験していますが、募集定員が少ない上に、既卒者の受験も多いため、厳しい状況にあります。また科目数が多いので、長期的な計画を立てて取り組む必要があります。

## 卒業後の自分を想像しよう

就職活動を本格的に開始するのは、3年次後半からですが、その時に自分の将来を考え始めるのでは遅すぎます。

自分が将来どんな職業に就きたいのか、その職業に就いて何をしたいのか、地元で就職するのか、首都圏で就職するのかを明確にする必要があります。

一度目指した進路でも、今後の学生生活の体験の中で変化していくことはあるかもしれませんが、常にそうした将来設計を意識していくことが大切なのです。

1 年 生												
4	5	6	7	8	9	10	12	1	2	3		

- ◇授業には必ず出席しよう
  - ◇サークルに加入してみよう
- ◇友人をたくさんつくろう ◇アルバイト等で社会勉強しよう
  - ◇新聞を毎日読む習慣をつけよう
  - ◇ボランティア等にも積極的に参加しよう
- ◇興味を持ったことには積極的にチャレンジしよう
  - ◇就職部を利用している3・4年生の様子を見学しよう

2 年 生												
4	5	6	7	8	9	10	12	1	2	3		

- ◇専門知識を要する職業を目指すなら早い時期の学習が必要で
  - ◇ゼミには積極的に参加しよう
- ◇就職部主催のキャリアインターンシップに参加しよう
  - ◇業界・企業研究をしよう
  - ◇就職部を利用している3・4年生の様子を見学しよう

3 年 生												
4	5	6	7	8	9	10	12	1	2	3		

- ◇一般常識問題にチャレンジしよう ◇Uターン・ターン就職は家族にも相談しよう
  - ◇インターネットを活用し情報収集しよう
  - ◇学内就職ガイダンス開始 ◇OB・OG訪問をしよう
- ◇学内合同企業説明会へ参加しよう

公務員志望者→学内対策講座に参加しよう 過去問に挑戦しよう  
模擬試験を受けて自分の実力を確認しよう

4 年 生												
4	5	6	7	8	9	10	12	1	2	3		

- ◇内定のピークはGW直後です
- ◇就職活動中の悩みや疑問は就職相談事務室へ相談しよう
  - ◇内定をなかなかもらえなくてもあきらめずにがんばろう
  - ◇進路が決まったら必ず内定届を提出しよう
  - ◇後輩のために就職体験記を書こう

願書受付開始

- 国家・地方上級試験 最終合格
- 市役所採用試験

## 就職部就職相談事務室

TEL : 025-262-6531, 6087 FAX : 025-262-7516

E-mail : shushoku@adn.niiga-ta-u.ac.jp

開設時間 9:00~17:00 (土日、祝日休日は除く)