



ERN 有限会社エコ・ライス新潟
 新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
 TEL 0258(66)0070
 FAX 0258(66)0447
 URL <http://www.eco-rice.jp/>
 E-mail office@eco-rice.jp



新潟県山田錦協議会



明けましておめでとうございます！

本年も生産者と一丸となり、精進して参りますので、変わらぬご愛顧のほどを、よろしくお願い申し上げます。



その
42

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

やせ

やせは医学用語では「羸瘦」と書き、とても難しいので平仮名で「るいそう」といいます。定義としては「BMI」が18.5未満ということです。BMIは「ボディマス指数」といわれ、やせ肥満指数といえます。計算の仕方は、体重Kg÷(身長m × 身長m)です。50Kg・160cmの方は50÷(1.6×1.6)=23.4 Kg/m²となります。標準体重は17.5～24.9ですので標準体重です。やせは1.6×1.6×17.5=44.8Kg未満が該当します。

統計的にみると、やせ過ぎの方は感染症にかかりやすく、寿命は平均体重の方より少し短くなります。反対に太り過ぎは、感染症には強いですが、生活習慣病にかかりやすくなります。

やせ過ぎの原因は、消耗性疾患と言われる病気で、慢性発熱、甲状腺機能亢進(バセドウ病)などカロリーを使う病気や、食事が少な過ぎる場合があります。仕事が多忙すぎて食事する暇もないがありますが、若い娘さんたちの過剰ダイエットがあります。

テレビでの映像が若い人たちに影響しています。テレビや写真は普通正方形ではなく、このため、顔も横長になり、太ってみえます。実物はやせ過ぎが美人となります。明らかにやせ過ぎの方が均衡よくみえるわけです。そして、やせ過ぎが美しいとなった次第です。このトリックはやせ過ぎは不健康であると美容界では啓蒙されたのですが、依然としてやせ過ぎが美という風潮が直りません。コロナ感染予防は、適正体重であることが基本です。



中村 信也 (なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。