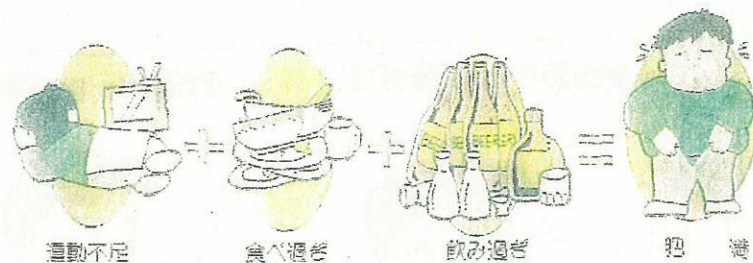


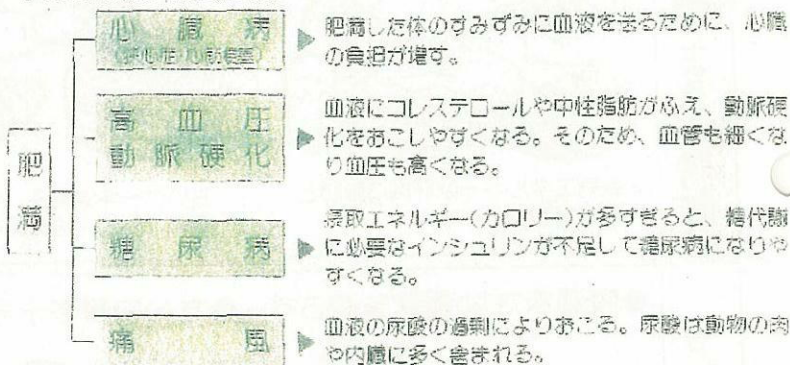
# ふとりすぎ

## なぜ太るのか？

食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足といった生活習慣が太る原因です。食べた分量が消費するエネルギーより多ければ、余った分だけ脂肪として体に残ってしまいます。だから、やせるためには、運動は欠かさず、食事は腹八分目に心がけることが大切です。



## ●肥満と成人病の関係



## 肥満は成人病のもと

肥満は心臓病・高血圧や糖尿病などの、いわゆる成人病をひきおこす原因となります。ふとりすぎの人は普通の人にくらべ死亡率が1.5~2倍も高いので注意が必要です。

## ふとりすぎとやせ あなたはどちら？

『日本人の肥満とやせの判定表(厚生省)』より

年代	身長 (cm)	20歳代				30歳代				40歳代				50歳代				60歳代			
		軽味	普通	太り気味	過ぎ	軽味	普通	太り気味	過ぎ	軽味	普通	太り気味	過ぎ	軽味	普通	太り気味	過ぎ	軽味	普通	太り気味	過ぎ
男性	154	17.8	21.8	26.1	30.2	20.8	25.1	29.8	34.4	20.6	24.9	29.5	34.0	20.1	24.4	29.1	33.7	17.1	21.0	26.0	31.5
	156	19.0	23.1	27.4	31.7	21.8	26.2	31.0	35.7	21.9	26.3	31.0	35.6	20.4	24.8	29.7	34.4	18.1	22.1	27.2	32.2
	158	20.2	24.3	28.8	33.1	22.9	27.1	32.2	37.0	23.2	27.6	32.5	37.2	21.8	26.3	31.1	35.8	19.7	23.8	29.0	34.0
	160	21.1	25.6	30.2	34.6	23.9	28.3	33.5	38.3	24.3	28.1	33.6	38.9	23.2	27.8	32.9	37.9	21.1	25.1	30.3	35.0
	162	22.6	26.8	31.6	36.2	25.0	29.7	34.8	39.7	25.8	29.5	35.0	40.0	24.6	29.4	34.6	39.8	22.6	27.0	32.2	37.0
	164	23.9	28.3	33.1	37.8	26.1	30.9	36.1	41.1	27.2	32.0	37.2	42.3	25.9	30.9	36.1	41.6	24.0	28.2	33.4	38.0
	166	25.1	29.7	34.6	39.1	27.2	32.1	37.4	42.5	28.6	33.5	38.9	44.1	27.6	32.7	38.2	43.6	25.5	30.0	35.3	40.0
	168	26.5	31.1	36.1	41.0	28.1	33.3	38.7	43.0	29.0	35.1	40.6	45.8	28.1	33.6	39.5	45.6	27.1	32.0	38.6	43.0
	170	27.8	32.6	37.7	42.7	29.5	34.4	40.1	45.4	30.5	36.7	42.3	47.3	29.7	34.6	40.7	46.8	28.7	33.0	39.5	44.0
	172	29.2	34.0	39.1	44.1	30.7	35.4	41.3	46.7	32.0	38.3	44.1	49.7	31.1	36.0	42.0	48.7	30.0	34.0	40.5	45.0
174	30.6	35.6	40.7	45.6	32.1	37.2	42.9	48.5	33.4	39.9	45.7	51.7	32.4	37.8	43.0	50.7	31.4	35.0	41.5	46.0	
176	32.0	37.1	42.1	47.0	33.2	38.5	44.1	49.9	34.8	41.8	47.8	53.7	33.8	39.4	44.0	52.7	32.8	36.0	42.5	47.0	
178	33.5	38.7	43.1	48.5	34.4	39.8	45.9	51.6	36.2	43.5	50.1	56.7	35.2	40.8	46.0	54.7	34.2	37.0	43.5	48.0	
180	35.0	40.1	45.2	50.8	35.7	41.3	47.1	53.8	37.6	45.3	52.7	59.9	36.6	42.2	48.0	57.7	35.6	38.0	44.5	49.0	
女性	144	14.4	17.8	21.8	26.1	14.8	18.3	22.8	27.4	15.2	18.8	23.6	28.8	15.6	19.4	24.1	29.7	14.0	17.0	21.0	25.5
	146	15.8	19.8	24.1	28.5	16.3	19.8	24.8	29.1	16.7	20.3	25.0	30.0	16.1	19.9	24.7	30.0	14.5	17.5	21.5	26.0
	148	17.2	21.8	26.1	30.7	17.4	21.3	26.2	31.2	17.6	21.8	27.0	32.0	17.0	21.6	26.7	32.0	15.0	18.0	22.0	26.5
	150	18.7	23.3	28.8	33.9	18.4	22.5	27.0	32.4	18.2	22.3	27.2	32.7	17.8	22.0	27.0	32.0	15.5	18.5	23.0	27.5
	152	19.7	24.7	29.8	35.2	19.3	23.6	28.7	33.7	18.4	23.7	28.4	33.0	18.0	22.8	28.4	33.0	16.0	19.0	24.0	28.5
	154	20.7	26.1	31.6	36.5	19.8	24.6	29.9	34.9	19.4	24.8	29.7	34.3	18.5	23.8	29.0	33.0	16.5	19.5	24.5	29.0
	156	21.7	27.8	33.4	38.8	20.3	25.7	31.2	36.2	20.0	25.8	31.0	35.3	19.0	24.8	29.5	33.0	17.0	20.0	25.0	29.5
	158	22.7	29.1	34.6	40.1	20.8	26.8	32.7	38.0	20.7	26.9	32.0	36.3	19.5	25.0	30.0	33.0	17.5	20.5	25.5	30.0
	160	23.7	30.1	35.6	41.5	21.3	27.9	33.9	39.0	21.2	27.9	33.0	37.3	20.0	25.0	30.0	33.0	18.0	21.0	26.0	30.5
	162	24.7	31.1	36.8	42.9	21.8	29.1	35.1	40.0	21.7	28.9	34.0	38.3	20.5	25.5	30.5	33.0	18.5	21.5	26.5	31.0
164	25.7	32.1	38.1	44.3	22.3	30.3	36.3	41.0	22.2	29.9	35.0	39.3	21.0	26.0	31.0	33.0	19.0	22.0	27.0	31.5	
166	26.7	33.1	39.5	45.7	22.8	31.5	37.5	42.0	22.7	31.1	36.0	40.0	21.5	26.5	31.5	33.0	19.5	22.5	27.5	32.0	
168	27.7	34.1	40.9	47.1	23.3	32.7	38.7	43.0	23.2	32.3	37.0	41.0	22.0	27.0	32.0	33.0	20.0	23.0	28.0	32.5	
170	28.7	35.1	42.3	48.5	23.8	33.9	39.9	44.0	23.7	33.5	38.0	42.0	22.5	27.5	32.5	33.0	20.5	23.5	28.5	33.0	

個人差