



寒い冬も終わり、温かい春がやってきました。何かを始めるのにちょうどいい季節です。

是非、「**より健康**」に挑戦してみましょう！ 何かに挑戦することも、**脳**にとっていい刺激となり、「自分の健康」の維持につながります。少しずつできることから始めてみましょう！



☆BMI(Body Mass Index)から標準体重を！

BMIは、世界共通の計算方法で、国際的にも使われています。

BMI＝ $\text{体重kg} \div \text{身長m}^2$ で求めます。まずは、自分の標準体重は、一体どのくらいなのかを正確に把握しましょう。たとえば体重 72kgで身長 175cmの人は $72 \div (1.75 \times 1.75) = 23.51$ となります。18.5 以下、18.5－25 未満、25 以上で、やせている、標準、肥満に分かれます。

太りすぎ、やせすぎ は、病気にかかるリスクが高くなるので、日頃から、BMI値を常に把握しておきましょう。日本でも、BMIが22のときの体重は標準体重、または、適正体重と呼ばれ、病気に最もかかりにくいとされています。

☆標準体重にしよう！

BMIの結果、肥満、標準、やせと分けられますが、標準体重にする(維持できる)には、きつい食事療法、運動療法では、脳にストレスがかかり、長続きできず、リバウンドしてしまいます。では、どうすれば、脳にストレスなく標準体重に近づけることができるのか！

体にとって、健康な状況、標準体重の維持は、2000 年前から、言われている「**運動、栄養、休息**」これらを習慣化させること がストレスが少なく、長続きできる方法なのです。

身体に必要な食物の摂取(栄養)、休息・睡眠時間を確保し取る(休養)、身体づくりをする(運動)。これらを習慣化させるためには大変な取り組みではなく、簡単なことを毎日続けることです。



★栄養

体に必要な栄養を取りましょう。食物には、脂質、たんぱく質、炭水化物、ビタミン等があります。生きていく上で必要な栄養素ですが取り過ぎないように自分に必要な摂取量を計算して摂取しましょう。

$$\text{必要摂取カロリー} = \text{身長(m)}^2 \times 22$$

$$\text{Ex) } 170\text{cm人の標準体重は、} 1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58 \approx 63.6\text{kg}$$

$$63.6 \times 25 \sim 30 = 1590 \sim 1908(\text{kcal})$$

1日当たり、必要な摂取カロリーは、1590～1908(kcal)なります。

★休養

何もしない時間を作り、睡眠時間を確保する。

★運動

運動できる生活づくり、身体づくりから始め、まずは、歩くことから始めて、少しずつ距離、速さを増やしていきましょう。



☆習慣化すること

大学に入り一人暮らしをする人も増えます。バイトに専念しすぎて、昼夜逆転してしまったり、履修によっては毎朝同じ時間に起きなくてもいいこともあり、ついだらだらした生活を送ってしまう人も多いと思います。また、自炊が面倒でついつい外食やコンビニ弁当、カップラーメンなどで済ませてしまうことも多く、栄養のバランスなどを考えることも少ないと思います。

また、クラブやサークルにでも入らない限り、身体を動かす機会もほとんどありません。そういう時に体調を崩してしまったり、急激な体重増加がみられるのも現状です。

でも、反対に社会に出る前の今がチャンスです。病院要らずの身体を作るよう、「**運動、栄養、休養**」を毎日の生活リズムを整え、習慣化させることによって、ストレスのかからない、「**脳**」にとっていい刺激になるような、体作りを目指し、「**より健康**」に挑戦していきましょう！

