

食卓からがん予防

井藤久雄

肥満は脂肪を過剰に蓄積した状態で、体格指数(BMI)が25以上の状態です。日本人を含むアジア人は食べ物から摂取したエネルギーを皮下脂肪よりも内臓脂肪にためやすく、軽度肥満でも生活習慣病の発症リスクが高くなります。そのため日本の肥満度分類は世界保健機関(WHO)と比較

BMI	日本分類	WHO基準
18.5未満	低体重	低体重
18.5~25未満	普通体重	正常
25~30未満	肥満(1度)	前肥満(過体重)
30~35未満	肥満(2度)	肥満(I度)
35~40未満	肥満(3度)	肥満(II度)
40以上	肥満(4度)	肥満(III度)

*BMIは「体重(kg)」÷「身長(m)」²で算出

肥満①

リスク 食生活に匹敵

して基準が厳しくなっています(表)。脂肪の付着する部位によって健康に及ぼす影響は異なります。「内臓脂肪型肥

満」では内臓の周囲に脂肪が蓄積してリング型体形になります。「皮下脂肪型肥満」では下腹部、腰まわり、お尻などの皮下に脂肪が蓄積して洋ナシ型体形になります。前者では高血圧、糖尿病、脂質代謝異常などの生活習慣病を発症するリスクが高くなります。

が記載されています。2019年5月、国際共同研究チームは、2000カ国で展開された2009件の研究で調査対象となった

成人約1億1200万人の肥満度について解析して結果を英科学誌ネイチャーに発表しました。①1985

〜2017年の33年間に世界全体でBMIが男性で平均2.2、女性で2.1上昇した。これは1人当たり5〜6kgの体重増加に相当する②農村部の住人のBMIが男女平均で2.1上昇。都市部では男性1.6、女性1.3上昇した③世界のBMI上昇は農村部での増加が主因だった。「肥満増加は都市部から」という定説が覆りました。

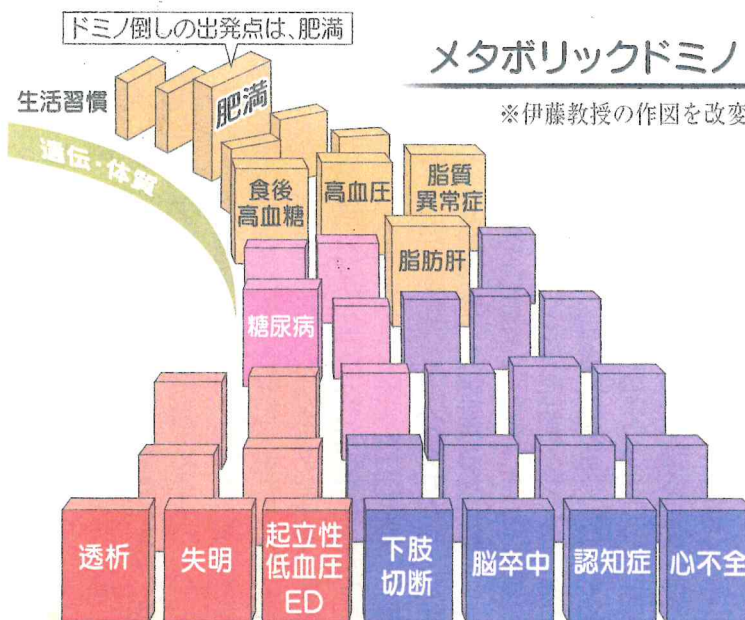
○ ○ ○

【肥満】です。

2019年5月、国際共同研究チームは、2000カ国で展開された2009件の研究で調査対象となった成人約1億1200万人の肥満度について解析して結果を英科学誌ネイチャーに発表しました。

メタボリックドミノ

※伊藤教授の作図を改変



ドミノ倒しの出発点は、肥満

生活習慣
遺伝・体質

わが国では1985年から2017年までの間に、成人男性の平均BMIは22.6から23.8に増加しましたが、女性は22.6と変化がありませんでした。BMI25以上の肥満者が占める割合は17年、男性が30.9%で10年前と比べて1.2%増、女性が19.4%で0.5%増でした。いずれも小幅な増加にとどまっています。

【本日のメッセージ】世界的には肥満がまん延しています。日本人のBMIは30年以上、微増が不変です。肥満の人は可能な限り、普通体重になるか、少しでも近づきましよう。

〜2017年の33年間に世界全体でBMIが男性で平均2.2、女性で2.1上昇した。これは1人当たり5〜6kgの体重増加に相当する②農村部の住人のBMIが男女平均で2.1上昇。都市部では男性1.6、女性1.3上昇した③世界のBMI上昇は農村部での増加が主因だった。「肥満増加は都市部から」という定説が覆りました。

慶応大医学部の伊藤裕教授は「メタボリック症候群」の診断基準がなかった03

で、BMI30以上の割合は00年に成人30.5%、未成年13.9%だったのが、16年にはそれぞれ39.6%、18.5%になりました。50〜74歳の3人に2人が過体重か肥満です。

研究チームは低価格の糖質高エネルギー食品(シヤ