

# 栄養部ニュース7月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2020年7月1日 No.20-07

## 日本人の食事摂取基準(2020年版) その2

今月はBMIについて解説します!

### 「エネルギーの指標 : BMI (Body Mass Index)」

=健康を維持し、生活習慣病・フレイルを予防する重要な要素

算出方法 : 体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup> 肥満や低体重(やせ)の判定に用いられています。

※例) 身長160cm 体重60kgの方 → 60(kg)÷[1.6(m)×1.6(m)]=23.4と計算されます。

### 65歳以上の年齢区分が細かくなり、BMIの範囲の下限が引き上げられました

2015年度版	
年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

2020年度版	
年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

例) 身長160cmの方  
18~49歳 47.4kg~63.7kg  
50~64歳 51.2kg~63.7kg  
65歳以上 55.0kg~63.7kg

### 日本のある研究では…

表1 観察疫学研究において報告された  
総死亡率が最も低かったBMIの範囲

年齢(歳)	BMI (kg/m <sup>2</sup> ) の範囲
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	22.5~27.4
75以上	22.5~27.4



高齢者になるにつれて、比較的高めのBMIで  
死亡リスクが低くなる傾向があるとされています。

特に高齢者では、痩せている人が多いため、望ましい  
体重を維持することが重要とされています。ただし、BMIと  
総死亡率との因果関係は明らかではなく、上昇するにつれて  
生活習慣病のリスクが高まるため十分な配慮が必要で

**BMIは高すぎても低すぎてもよくありません。**

#### 肥満のリスク(BMIが高い)

糖尿病・脂質異常症・高血圧 etc

低栄養との関連が深いフレイルを回避する  
ことのみならず、生活習慣病の発症を予  
防すること双方に配慮され目標とするBMIの  
範囲が新たに設定されました。

#### やせのリスク(BMIが低い)

体力低下・フレイル・骨折 etc

「加齢による機能低下から様々な健康障害を起し  
やすく、要介護状態に移行しやすい状態」

参考:日本老年医学会

※疾患により理想とする体重は異なるため、詳しくは医師や管理栄養士に相談しましょう。

**ご自分の体格を確認し、まずは体重を測定する習慣をつけましょう!**