

「ちょうどいい体重」って？

小学校から高校の時期をとおして「ちょうどいい体重」でいることは、今の健康状態の目安になるだけでなく、実は、大人になってもずっと健康でいられるかということに、大きく影響していきます。

～太っている場合～



- ・大人の肥満に移行する割合が高い。
(学童期の肥満では約40%、思春期の肥満では約70%と言われている)
- ・脂質異常症、脂肪肝、糖尿病、高血圧などの生活習慣病になりやすい。
- ・肥満の期間が長いほど、動脈硬化が進み、心筋梗塞や狭心症などの心臓病のリスクが高まる。

～やせている場合～



- ・貧血や骨粗しょう症になりやすい。
- ・思春期の女子では、無月経や月経不順を引き起こしやすい。
また大人になって「やせ」のまましていると不妊のリスクが高まったり、
低体重の赤ちゃんが生まれやすくなる。
(低体重の赤ちゃんは将来的に生活習慣病になりやすいと言われている)



「学童用肥満度判定曲線」で
「ちょうどいい体重」を見てみましょう。