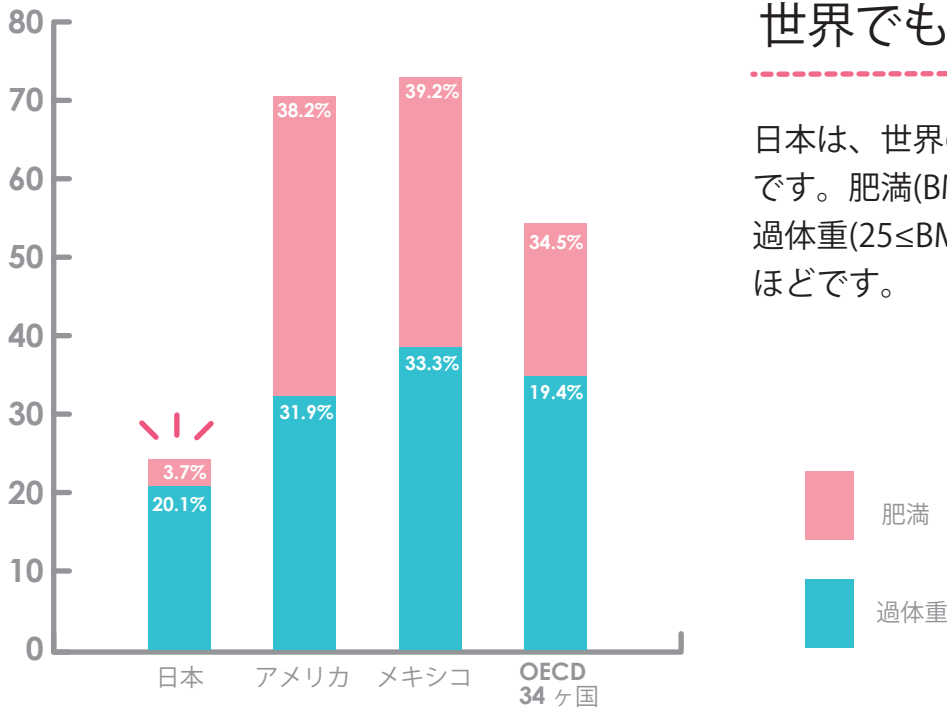


日本人の体格は肥満orやせ??

~そして、その要因は??



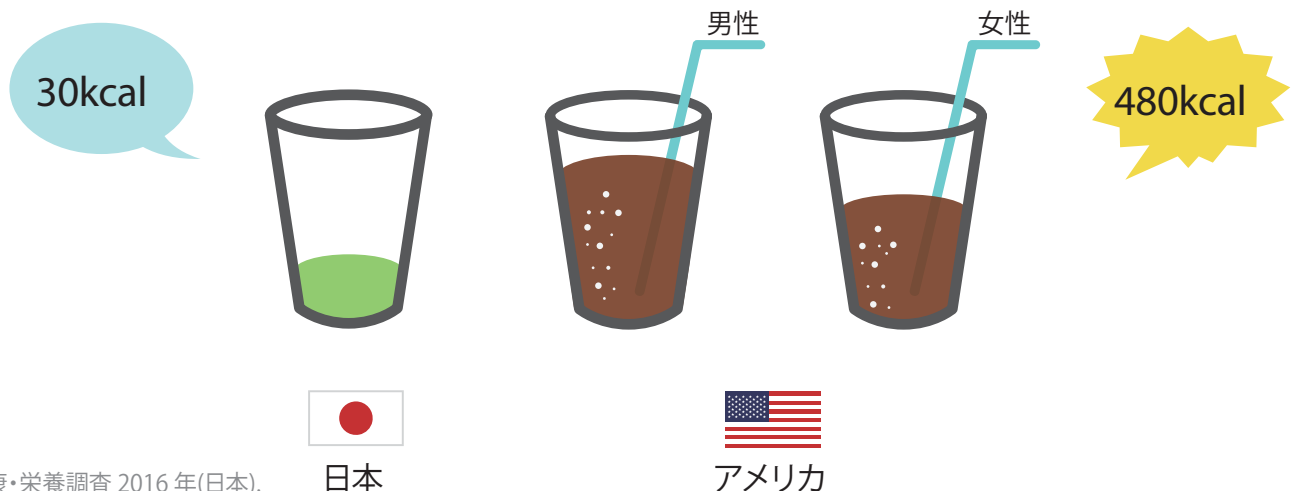
世界でも有数の肥満が少ない国!!

日本は、世界の中で、肥満の割合が少ない国の1つです。肥満(BMI \geq 30kg/m²)に分類される人は4%、過体重(25 \leq BMI<30kg/m²)に分類される人でも20%ほどです。

出典 : OECD Health Statistics 2017.

飲み物の摂り方が日本人に肥満が少ない理由の1つかも!?

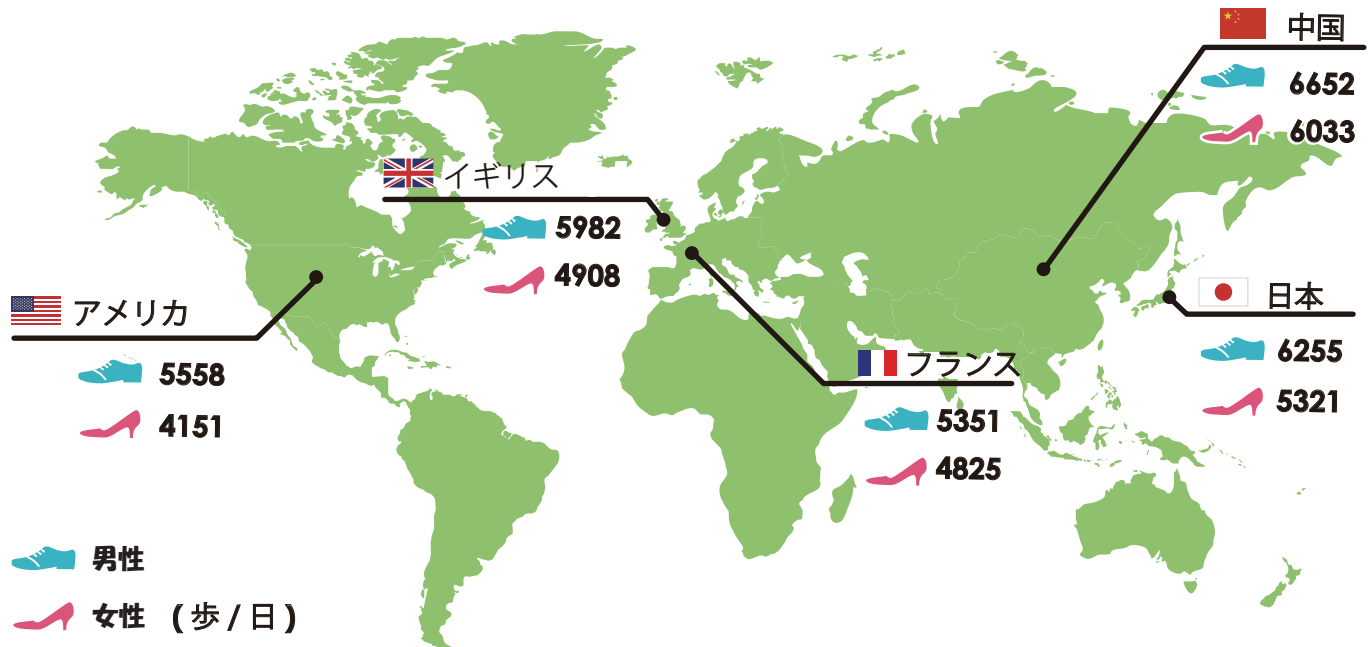
日本人の典型的な食事は、白米、大豆製品、海藻、魚、緑茶で構成されています。そのため、日本人のソフトドリンクの摂取量は、他の国に比べると少ない状況です。このことが、肥満率が低い要因の1つになっているのかもしれない。



出典 : 国民健康・栄養調査 2016 年(日本).
USDA, Beverage Choices of U.S.
Adults WWEIA, NHANES 2007-2008 (アメリカ).

日本人の歩数は世界と比べると・・・!?

日本人の1日の平均歩数は、世界の中でも上位です。もしかしたら、これも肥満の割合が少ない一つの理由かもしれません。



出典 : Althoff T, et al. Nature 2017, 547, 336-339, <http://activityinequality.stanford.edu/>

日本は低栄養(低体重)にも 気を付けなければいけないかも!?

高齢者では、6人に1人が、BMI $20\text{kg}/\text{m}^2$ 以下の低栄養の可能性のある状況です。さらに若い女性の5人に1人は、BMI $18.5\text{kg}/\text{m}^2$ 未満の「やせ」に分類されます。そのため、日本は低栄養(虚弱の原因でもある)も、中年における肥満同様に防ぐ努力をする必要がありそうです。

