

ほけんだより

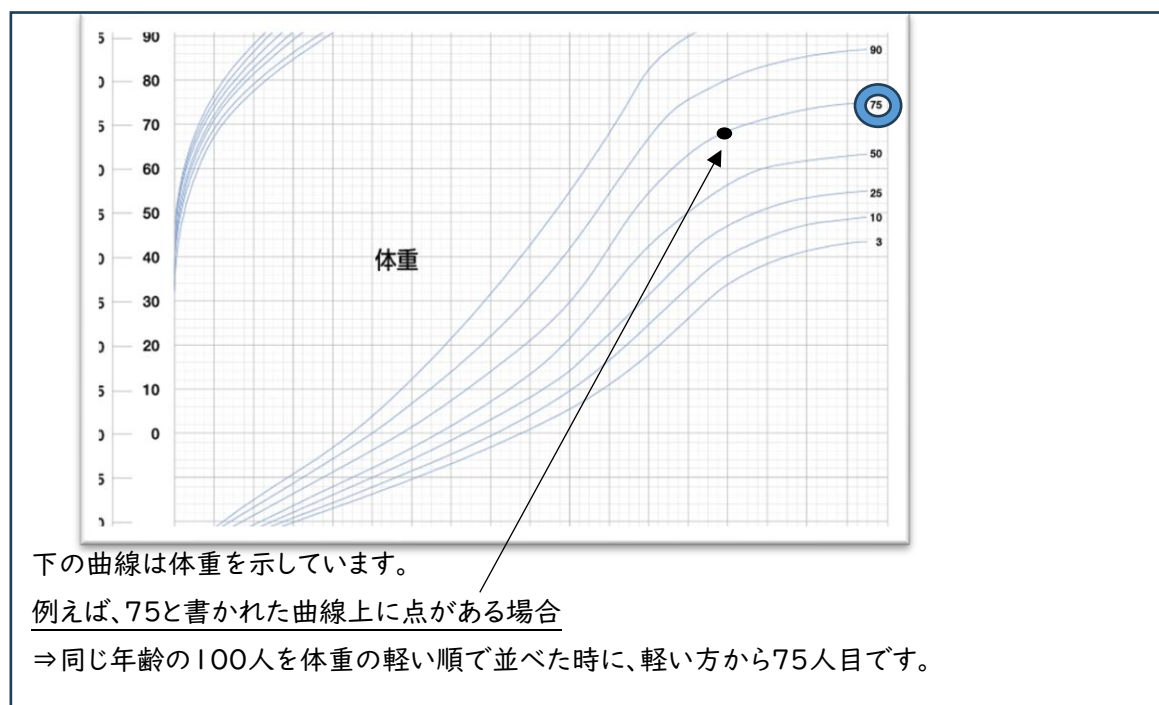
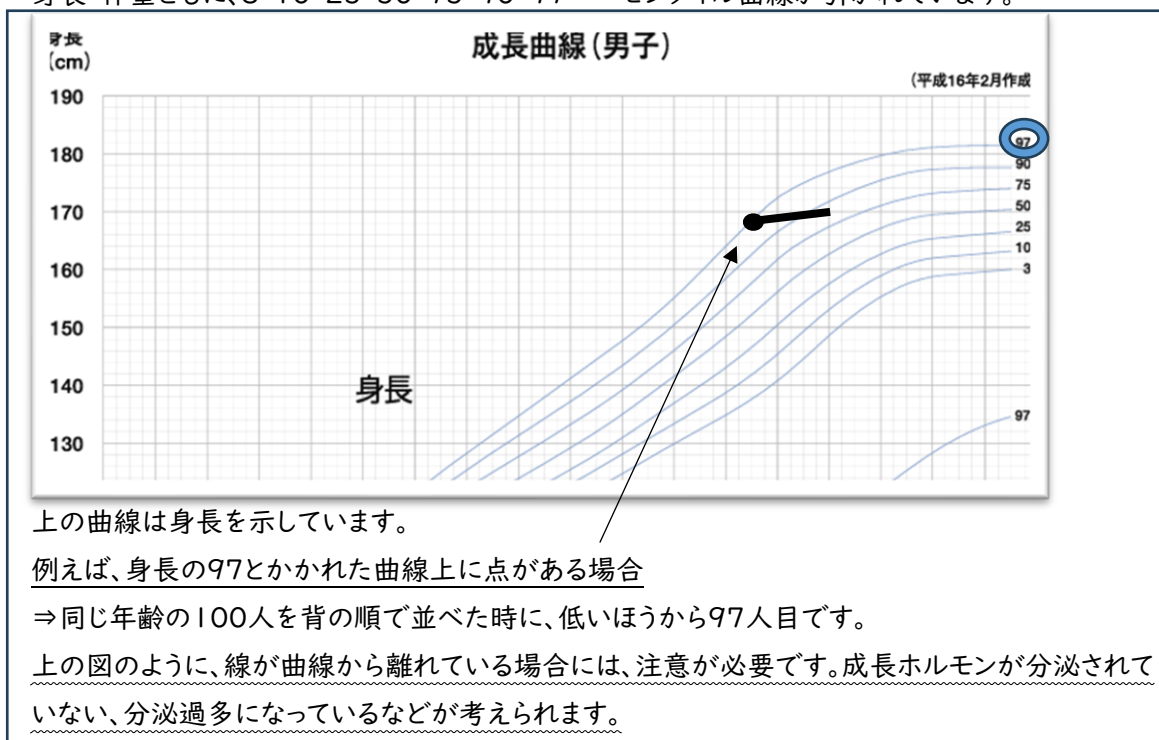
NO. 7

町田市立南大谷中学校保健室

令和8年7月吉日

◎成長曲線と肥満度曲線について

身長・体重ともに、3・10・25・50・75・90・97パーセンタイル曲線が引かれています。



◎肥満度曲線

同じ性別・年齢の体重の平均と比べて、何%重いもしくは何%軽いを示しています。
(実測体重－平均体重)÷平均体重×100で算出しています。

例えば、14歳 5 か月で55kgの場合、肥満度の求め方は次のようになります。

14歳5か月の女子の平均体重は、50kgです。
 $(55-50) \div 50 \times 100 = 10$ のため、肥満度は、
 10%になります。

右の図のように、肥満度が、20%以上変わる場合には、病的な肥満病的なやせが疑われます。
医師に相談されることをおすすめします。



身長や体重の伸びには個人差がありますので、肥満度でやせと判定された場合も成長曲線に沿った一般的な成長である場合もあります。

☆平均との差ではなく、昨年度までの自分との差を確認しましょう。

体重だけで見えるものは一部！！

身体計測の結果をみて、体重が気になる人もいます。しかし、体重だけでは、太っている、痩せているという判断はできません。体重は、脂肪と除脂肪体重（筋肉や内臓）に分けられます。

体重を落とそうと無理な食事制限をすると筋肉がやせ細り、体力が落ちたり、病気にかかりやすくなったりします。また、適正な量の脂肪を維持するためには、健康的な食事と有酸素運動が欠かせません。

体重  - 脂肪 = 除脂肪体重