

新聞記者の休日……小休止の後再び歩き出し西白塚に着いて昼食をとる。昼食後草原を下る。タラの木が多く、足もとには野イチゴが群生している。『富士山麓山の村』を抜けて天照教につく。この辺りでやっと半道中である。アスファルトの舗装道路が続くとにかく暑い。ペットボトルのお茶をガブ飲みする。こんなに水分を補給したウォークは経験したことがない。15:30城山公園到着。途中1名リタイアしたが、無事「御神火」は浅間大社に届ける事が出来た。きつかった、でも楽しい1日だった。

題字募集 お気づきのように本号も題字が入っておりません

前号より、「新聞名」と字体「□□」を公認しています。

チョット 足やすめ NO3

S 生

太っていていけないのは何故？

私たちが消費するエネルギーよりも、食べ物で体に入ってくるエネルギーの方が多くなると、その余った分が脂肪として体に蓄えられます。

肥満とは、この体脂肪率が高い病気のことです。

ある統計によれば、太っている人はそうでない人に比べて、糖尿病は5倍、高血圧症は3.5倍、胆のう炎・胆石は3倍、肝硬変は3倍、痛風は2.5倍、脳・心臓血管障害は2~2.5倍、腎臓病は2倍、関節障害は1.5倍と発症する確率が高くなっています。

太っていること自体が直接の死因になることは殆んどありませんが、死にいたる病気にかかりやすいことは確かで、これこそが“肥満恐怖”なのです。

太っている？ それとも痩せている？

最近、肥満度を知るために国際的に広く使われるようになったのが「BMI」です。

BMI=Body・Mass・Index (ボディ・マス・インデックス) といわれる指数です。

計算式は、BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) です。

$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} \text{ となる}$$

日本肥満学会による肥満の判定基準によれば、日本人が健康を維持するためにもっとも標準的なBMIの値を、男女ともに「22」と定め、この値の時が、太っていることによる合併症の発症がもっとも少ないと言われています。

BMI(肥満度)	18.5 未満	やせ
	18.5~25.0	ふつう(標準値 22)
	25.0 以上	肥満

たとえば 身長 170センチ 体重 75キログラム の男性の場合
 $75 \div 1.7 \div 1.7 = 25.95$ にて肥満となります。

ちなみに、この男性の標準体重は、BMI「22」として計算すると
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6$ キログラム となります。

*身長による標準体重早見表(BMI 指数=22)

単位 (身長—センチ 体重—キログラム)

身長	145	150	155	160	165	170	175
体重	46.3	49.5	52.9	56.3	59.9	63.6	67.4

★ 貴方の肥満度はどうでしたか？

この表を見て参考にしてみてくださいネ。

平成十三年

盛夏

残暑お見舞い申し上げます

夏は何故暑い？ それは簡単な事、太陽の光から お稲米—
 もつと歩けの季節に変わらねばならぬと御身たいせいで…
 あいふおなかへいしとちねん
 かかきんちミーのけけけけけ

鍋島祥稲



富士山一周ビックウオーク参加者募集

10月23日から28日までの6日間、富士宮浅間大社をスタート・ゴールに行われるビックイベント、富士山一周ビックウオークに是非参加して下さい。募集要領は下記のようになっています。

記

- 1) 全コース踏破… 一般参加者 4万1千円(5泊16食)
- 2) 自分の都合の付く日のみ参加 参加費 500円
(1日でも2日でも…都合の付く日何日でも可)
上記2種類の参加方法がありますので選択して下さい。

特典 全コース踏破参加者は費用を全て協会が負担します。

申込み先 富士宮市観光協会内 歩け歩け協会事務局
 詳細については事務局にお尋ねください。

以上

＜投稿のおねがい＞

広報部では、皆様よりの原稿をお待ちしております。

- 例会に参加しての感想
- マイウオークの紹介
- ウオークをやってこないいい事があった
- おすすめのウォーキングコースの紹介等…何でも結構です。

※投稿に際してのおねがい。

字数は400字まで(400字詰め原稿用紙1枚程度)
 尚、紙面の都合により趣旨を変えずに短縮させて頂く場合もありますのであらかじめ御承知ください。