

SDGsを知っていますか？

SDGsとは、SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALSを略したもので、2015年9月に国連サミットで採択された持続可能な社会の実現のために2030年までに取り組む17の国際目標を掲げています。今回はその中から一つご紹介します。

《 SDGsで掲げる17の国際目標 》



アイコンが17の目標になっているよ

※外務省HPより

飢餓をゼロに！



世界の飢餓人口は増加に転じており、2030年には8.4億人を超えとも言われています。そのため、安定した食料を確保し、あらゆる形の栄養不足を解消することが目標とされています。

国連世界食糧計画（WFP）では、『身長に対して妥当とされる最低限の体重を維持し、軽度の活動を行うのに必要なエネルギー（kcal）を摂取できていない状態』を飢餓と説明しています。令和元年国民健康・栄養調査結果によると、20歳代女性で他の年代に比べてやせの者の割合が高い傾向（20.7%）にあることが分かっています。女性の低栄養は、エネルギー不足による月経機能や骨の健康に影響を及ぼします。また、将来、妊娠・出産にも影響するため注意が必要です。

BMIを用いて適正体重を確認しよう！

BMI（Body Mass Index）とは国際的に用いられる体格指数で、体重(kg)と身長(m)を用いて肥満度を評価します。

例えば、体重50kg、身長165cmの場合以下のように計算をします。

※身長はセンチメートル(cm)からメートル(m)にする！

表 肥満度分類

$$50(\text{kg}) \div 1.65(\text{m})^2 = 18.3$$

BMI(kg/m ²)	判定	WHO基準
18.5未満	低体重（やせ）	Underweight
18.5以上25未満	普通体重	Normal range
25以上30未満	肥満（1度）	Pre-obese
30以上35未満	肥満（2度）	Obese class I
35以上40未満	肥満（3度）	Obese class II
40以上	肥満（4度）	Obese class III



表を参考に肥満度を判定をします。

もっとも疾病の少ないBMI22を標準体重（理想体重）としています。そのため、身長(m)²に22を乗じることによって標準体重を算出することができます！

計算例

$$1.65(\text{m})^2 \times 22 = 60\text{kg}$$

※日本肥満学会とWHOの示す基準

他の目標に関する記事はこちら



[すべての人に健康と福祉を](#)



[食品ロスを減らそう！](#)

飢餓状態になると体や脳は働きが鈍くなり、物事に集中したり、積極的に活動したりすることが難しくなります。また、体の免疫力も低下します。適正体重を維持することで健康管理につなげましょう！ただし、BMIは筋肉量が多いスポーツ選手などでは判定が難しい場合がありますので注意が必要です。