BMIと体脂肪率（TBSラジオ「日本全国8時です」2015．4．23）

２月に肥満は問題であるという話を紹介させていただきましたが、今日は痩せ過ぎも問題であるという話を紹介させていただきます。
４月初めにフランスの下院議会で、モデル事務所が痩せ過ぎのモデルを雇うことを禁止する法案が可決されました。
これは体重を身長の２乗で割った体格指数（ＢＭＩ）が１８未満のモデル、すなわち痩せ過ぎのモデルをモデル事務所が雇うと、事務所が約９８０万円の罰金を支払うか事務所の責任者が６ヶ月以下の禁固刑になるという内容です。
一例として身長１６５ｃｍのモデルの場合は体重が４９ｋｇ以上ないと違反となります。
参考までに、日本では適正とされているＢＭＩは１８・５～２５ですから、身長１６５ｃｍであれば、５０～６８ｋｇとなります。

この意外な法案が登場したのは、フランスではモデルに憧れて拒食症になり、苦しんでいる若者が３万人から４万人もいるという背景があります。
当然、全仏モデル事務所組合は「拒食症と痩せ過ぎのモデルとは関係がない」と強く反対していますが、すでにスペインやイタリアでは規制があり、ファッション王国フランスで成立すると、さらに広く世界各国に波及する可能性もあります。

かつてのモデルはガリガリで、１９６０年代に一世を風靡したイギリスのモデル、ツイギーの当時の身長は１６５ｃｍ、体重は４１ｋｇでしたから、ＢＭＩは１５で、現在では病気と診断されるほどでした。
その流れが続いていたのですが、今回のフランスで法案が可決された背景には、ブラジル出身のアナ・カロリナ・レストンというアルマーニやベルサーチの広告に登場していたモデルが２００６年に２１歳で拒食症のため亡くなったという事件があります。
彼女は身長１７４ｃｍで体重が４０ｋｇでしたから、ＢＭＩは１３になり、ツイギー以下でした。
写真を見ると、手足は骸骨のようで、胴体はあばら骨が見えるほどです。

この事件の影響で、スペインとイタリアはＢＭＩが１８未満のモデルのファッションショーへの出場を公式に禁止し、アメリカ、イギリス、フランスも規制はしなかったものの、業界に考慮することを要請しました。
そこでファッション業界も対応を始め、２０１０年にルイ・ヴィトンやプラダが広告に起用するモデルを「ふっくら回帰」させました。
さらに２０１２年には世界の１９カ国でファッション雑誌を発行している『ヴォーグ』が、女性モデルの理想の体型をより健康的なものに変更するという内容の「ザ・

ヘルス・イニシアティブ」、意訳すれば「健康第一宣言」を発表し、１６歳未満のモデルや摂食障害のありそうに見えるモデルを採用しないという方針に転換し、その流れのなかで今回のフランスの法案の成立になったのです。

失礼ながら、若い女性はファッション雑誌に影響されやすく、日本の２０歳から２９歳の女性のＢＭＩは２０００年の２１・５から２０１０年には２０・４に下がっていました。
これは身長１６５ｃｍの場合、５８・５ｋｇから５５・５ｋｇと３ｋｇも減ったことになります。
対象が違うので正確な比較ではありませんが、主婦の友が発行している『ｍｉｎａ（ミーナ)』という雑誌の読者１万人を対象にしてＢＭＩを調査した結果、２００７年には１９・４２でしたが、２０１３年には２０・１４に増え、ふっくら方向に推移していることが分かります。
同時に身長も調査されていますので、体重を計算すると、４８・９ｋｇから５０・６ｋｇと１・７ｋｇ増えたことになり、雑誌が影響していることが窺えます。

もう一つ、体格について最近、話題になったのが、サッカー日本代表チームのヴァリル・ハリルホジッチ監督が４月１４日の会見で、サッカー選手の適正な体脂肪率は１１％であるとして、ガンバ大阪の宇佐見貴史（たかし）選手の１４・１％という数字を示し、これでは自分の目指すサッカーに対応できないから、改善できなければ代表を外すと説明したことです。
その際に監督が手にしていた日本代表選手２９名の数値を記者が撮影して公表してしまったことで騒ぎになりました。
最小が本田圭佑（けいすけ）選手の６・６％、以下、大迫勇也（ゆうや）選手の７・２％など１１人が１１％以下でしたが、多い方は興梠慎三（こうろきしんぞう）選手の１６・４％、太田宏介（こうすけ）選手の１５・２％など１８人でした。
勝手に公開されたことに不満を表明する選手もいて、監督が「とにかく選手には“ごめんなさい”と心の底から謝りたい」と謝罪する騒ぎになりました。
公表された選手の不満の理由は、体脂肪率を測定したのが３月の代表合宿のときで、まだ十分に準備していない時期のものであることと、体脂肪率は測定方法によって数値がかなり違うのですが、今回の数値は、家庭にも普及している簡易な装置と同じ仕組の「生体電気インピーダンス法」で測定され、正確ではない場合があるということです。
例えば２番目に数字が大きいと発表されてしまった太田選手は、皮下脂肪厚計で測り直したところ９・４％であったと不満を表明していました。

しかし、一般の人の適正な体脂肪率は男性の３０歳未満で１４～２０％、３０歳以上で１７～２３％、女性では同様に１７～２４％と２０～２７％ですから、スポーツ

選手は確かに絞っていることが分かります。
　前半にご説明した女性のモデルの体脂肪率は１４％ですが、世界のトップモデルは７～８％なので、サッカー選手並ということができます。

　参考までに、スポーツ種目ごとの理想の体脂肪率は男子の場合、ボクシングは３％、体操やレスリングは４％、マラソンは５％、バスケットボールは７％、サッカーは１０％、重量挙げは１７％などの数字があります。
　したがって、ハリルホジッチ監督の１１％以下にするようにという指令は妥当な内容です。
　スポーツ選手はともかく、一般の人にとってＢＭＩや体脂肪率は適正な範囲を越えると生活習慣病になる可能性が大きくなりますので、参考にしていただいたらと思います。