



2025 年 9 月 10 日

ダイエットの時「体重」ばかり気にしていませんか？ 健康のためには、「内臓脂肪」・「腹囲」も要チェック！

まだまだ暑いこの季節。いつの間にか秋口でも薄着になる機会が増え、「今年こそは…！」とダイエットを意識し始めた方も多いのではないのでしょうか。

ダイエットというと「体重を減らすこと」を意識しがちかもしれませんが、ダイエットの目的は「健康な自分になること」や「見た目を変えること」、「自分に自信を持てるようになること」など人それぞれです。どのような目的であっても意識すべき指標は「体重」なののでしょうか。

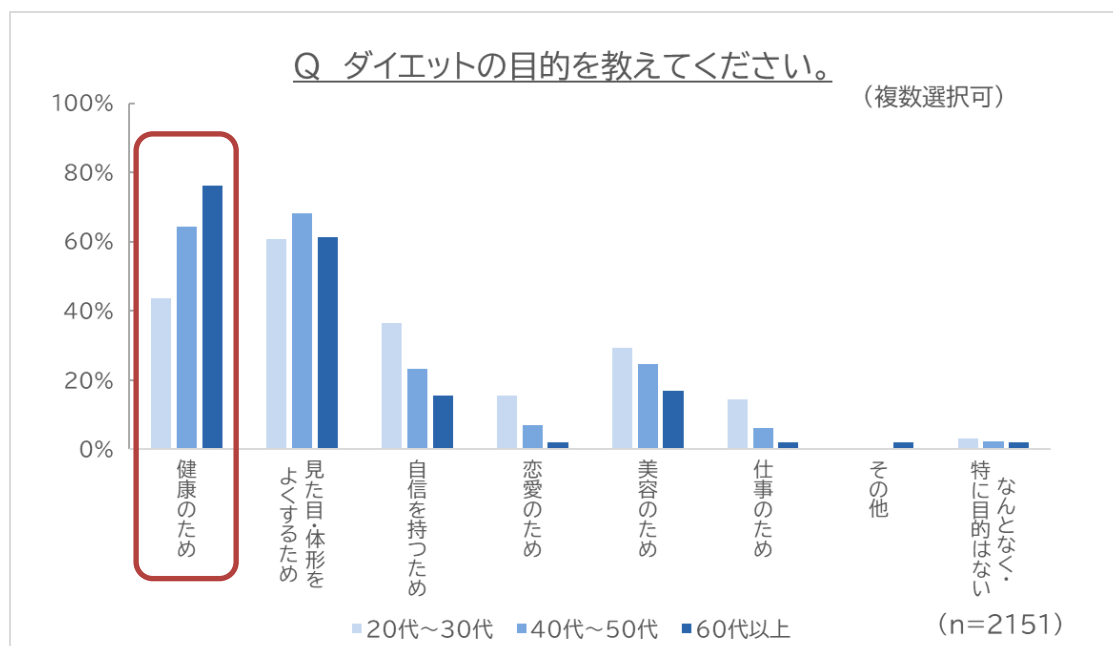
今回は、「健康のためのダイエット」に着目して、ダイエットの実態を調査した結果とともに、意識すべき指標とその理由をご紹介します。

ダイエットの目的は？

ダイエットは多くの人にとって身近なテーマですが、実際に経験したことがある人はどのくらいいるのでしょうか。

大正製薬株式会社は、男女 3,113 人を対象にダイエットの実態を調査しました。その結果、約 7 割 (69.1%)の方がダイエットをしたことがあると回答しました。

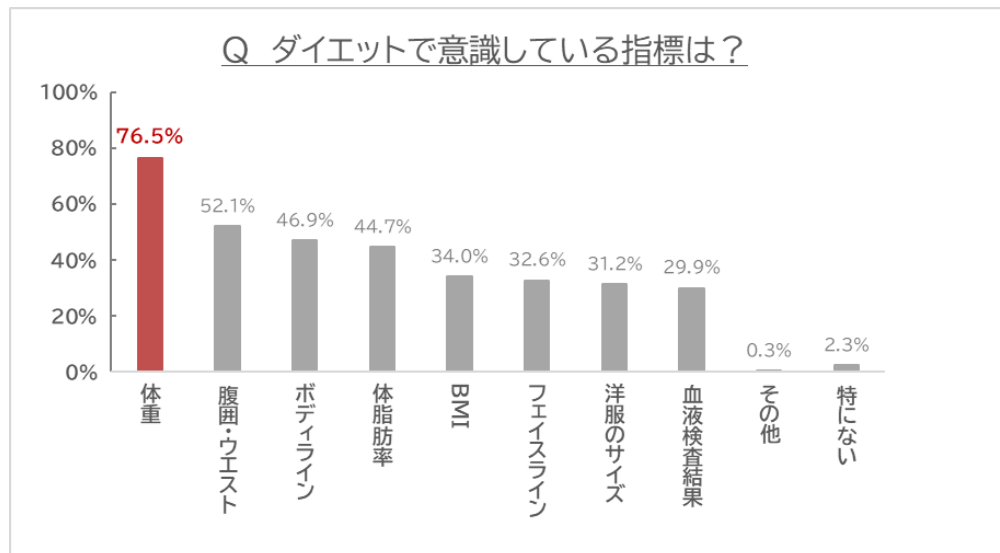
また、ダイエット経験者にその目的を伺ったところ、「健康のため」と「見た目・体形をよくするため」の回答が多く、中でも「健康のため」と回答する割合は、年齢を重ねるごとに多くなるという特徴的な傾向が見られました。



ダイエットでよく意識する指標は？

ダイエットをする際、みなさんはどんな指標を意識しているのでしょうか。

健康目的でダイエットしたことがある方に、意識している指標を調査したところ、「体重」が最も多い(76.5%)結果となりました。体重は家庭でも簡単に測定できることから、多くの方にとって身近な指標となっているのかもしれません。



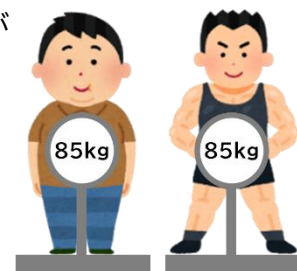
体重は正しい指標か？

健康目的のダイエットをする際にも、意識すべき指標は体重だけでいいのでしょうか。

ここで、そもそもの肥満の定義を振り返ってみましょう。日本肥満学会が定めている肥満の定義は、「脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、BMI※ ≥ 25 のもの」とされています*1。

つまり、体重だけが肥満の指標ではなく、「脂肪の蓄積」も重要な指標ということです。一般的に筋肉量の多い人は体重が重くなる傾向があるため、肥満気味の人と同程度の体重になることがあり(右図)、このことから、体重だけが肥満の指標ではないことが想像できるかと思います。

※BMI=体重[kg]/身長[m]²



(イメージ図)

健康において減らすべきは内臓脂肪！

では、なぜ「脂肪の蓄積」が重要な指標とされているのでしょうか。

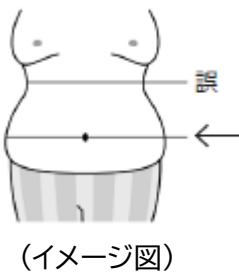
脂肪は、内臓の周りに蓄えられる「内臓脂肪」と、おしりや太ももなどの皮膚の下に蓄えられる「皮下脂肪」の大きく2つに分類され、肥満のタイプも「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の2つに分類されます。どちらの脂肪もエネルギーを貯蔵する役割を果たすため、必ずしも健康に悪いものではありませんが、過剰に蓄積すると健康に悪影響を及ぼします。特に健康への影響が大きいとされているのは「内臓脂

肪」で、過剰に蓄積されると、高血糖、高血圧や脂質代謝異常のリスクが増大し、心血管疾患の発症リスクも高まると言われています*1。
したがって、「内臓脂肪の蓄積」が健康を考えるうえでは重要な指標と言えるでしょう。

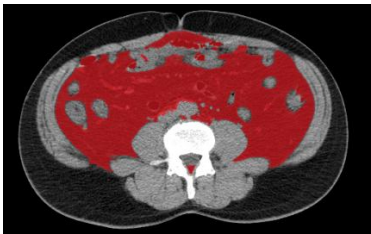
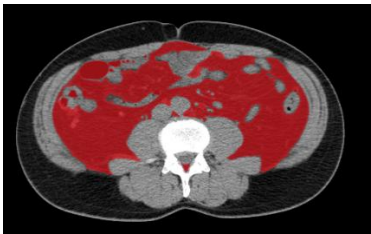
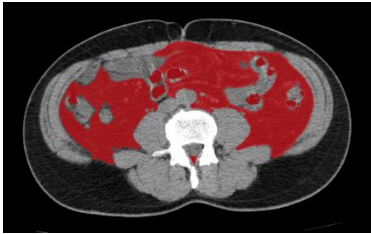
内臓脂肪の量をチェックするには”腹囲”

それでは、内臓脂肪の量はどのようにチェックしたらよいのでしょうか。
内臓脂肪の量を把握するための簡単な方法として、「腹囲」の測定があります。腹囲とは、いわゆるウエスト(最も細い部分)とは異なり、おへその高さで水平に測った際の長さのことを示します(右図)。

一般的に、腹囲は内臓脂肪面積を反映する指標とされており、男性で 85cm、女性で 90cm を超えると、内臓脂肪面積が 100cm² 以上に相当するとされています。この「内臓脂肪面積 100cm² 以上」という数値は、健康リスクが増大するとされる数値で、メタボリックシンドロームの診断基準の一つにもなっています*1。



一方で、「本当に腹囲が内臓脂肪面積の指標になるの?」と疑問に思った方もいるかもしれません。自分の目では確認することができない内臓脂肪だからこそ、イメージしにくい方も多いと思います。
ここで一例として、同一人物が別の時期に測定した腹部 CT 画像、腹囲、内臓脂肪面積のデータをお示しします。これらのデータから、腹囲の増減とともに、内臓脂肪(画像内の赤色範囲)の量も増減していることが分かります。

腹部 CT 画像			
腹囲	100.7 cm	97.0 cm	94.6 cm
内臓脂肪面積	204.6 cm ²	175.2 cm ²	156.4 cm ²

※大正社内資料

まとめ

ダイエットをする際、ついつい体重ばかりを気にしてしまいがちですが、健康目的のダイエットでは内臓脂肪を減少させることが重要となるため、腹囲も合わせてチェックして内臓脂肪の量を把握することがポイントです。まずは、腹囲を週 1 回測定することから始めてみてはいかがでしょうか。腹囲の定期的な測定を習慣にし、健康的なダイエットを続けることで、より良い健康状態を維持しましょう。

【調査に関する概要】
調査主体:大正製薬株式会社
調査方法:インターネット調査(株式会社ジャストシステム Fastask を利用)

調査期間:2024 年 12 月 24 日～2024 年 12 月 27 日

調査対象:20 歳以上 男女

有効回答数: 3,113 人

参考資料

*1 肥満症診療ガイドライン 2022

＜本件に関する報道機関からのお問い合わせ先＞
大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp