

ローレル指数

肥満度を評価する方法の一つにローレル指数を利用する方法があります。

$$\text{ローレル指数} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (cm)}^3} \times 10^7$$

この計算で出た数値が
100以下ならやせ傾向
109～140が正常の範囲
140以上が肥満
と判断します。

内臓肥満と皮下肥満

皮下脂肪は皮下組織につく脂肪ですが、生活習慣病の原因となる内臓脂肪は内臓の周りにつく脂肪です。内臓脂肪は、皮下脂肪に比べると代謝によって分解されやすいですが、蓄積されるのも早く外見から気づきにくいいため、注意が必要です。

