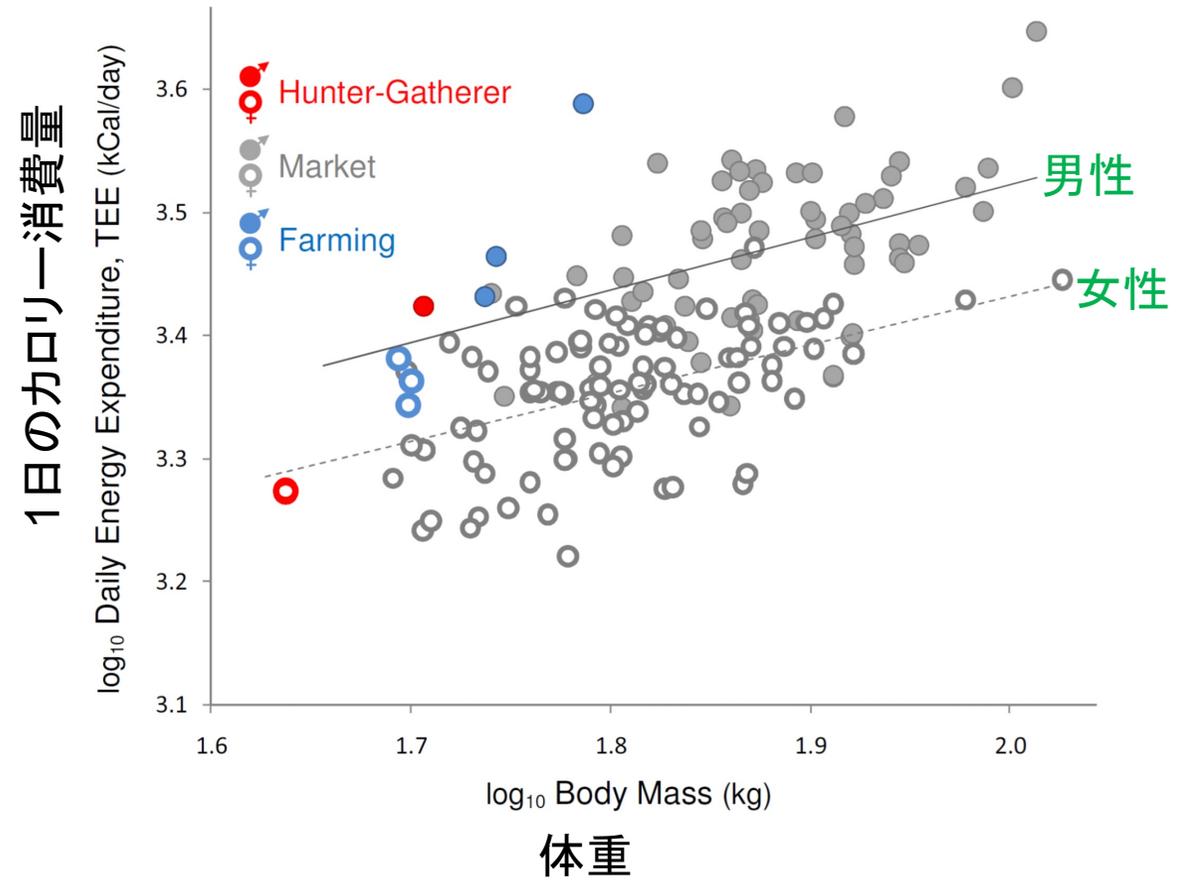
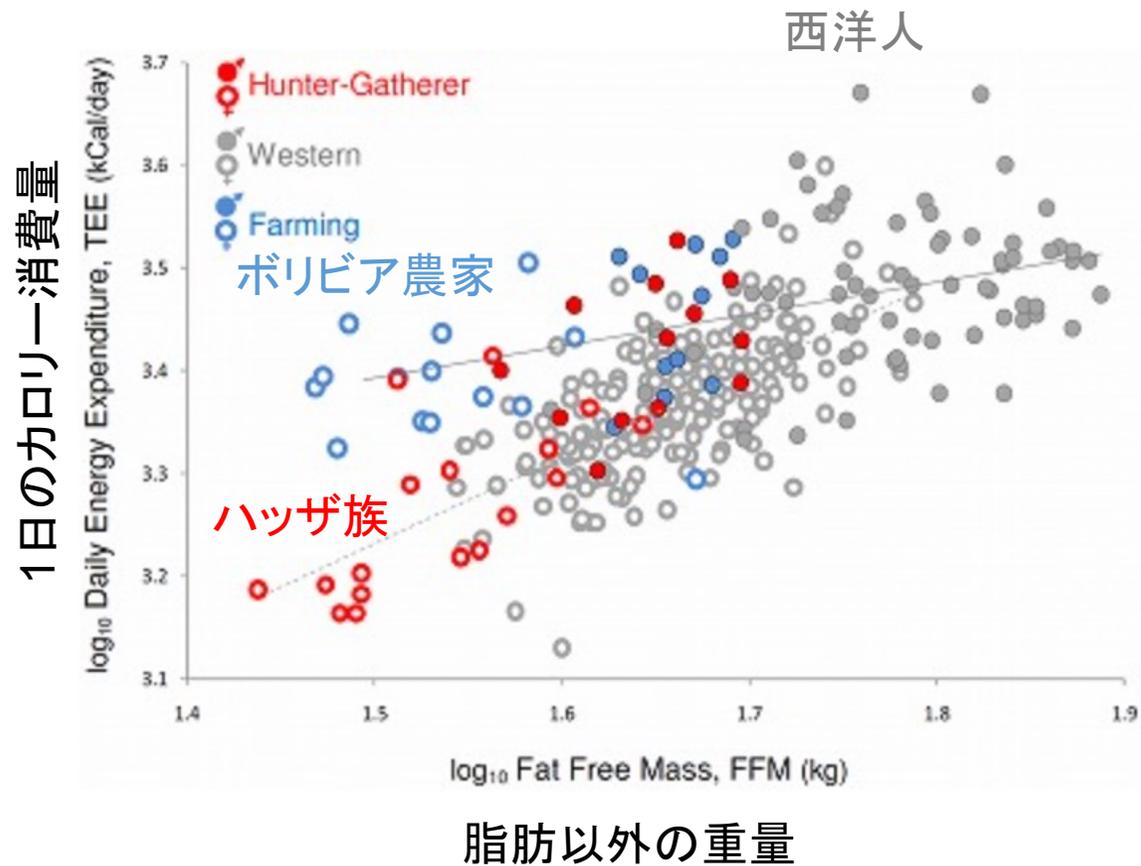


運動量が多いハッザ族とデスクワークが多い西洋人と比較しても、1日のカロリー消費量は変わらない



$$FFM = \text{体重} - \text{脂肪重量}$$

FFMI	分類・判定
～18	平均以下
18～19.5	平均
19.5～21	平均より多い
21～22.5	とても多い
22.5～26	アスリート並
26～28	ドーピング疑惑
28～	ドーピング確実

$$BMI = \text{体重}[kg] \div \text{身長}^2[m^2]$$

BMI	分類
～18.5	標準体重以下
18.5～24.9	標準体重
25～29.9	過体重(肥満度I)
30～34.9	肥満I(II)
35～39.9	肥満II(III)
40～	肥満III(IV 極度の肥満)

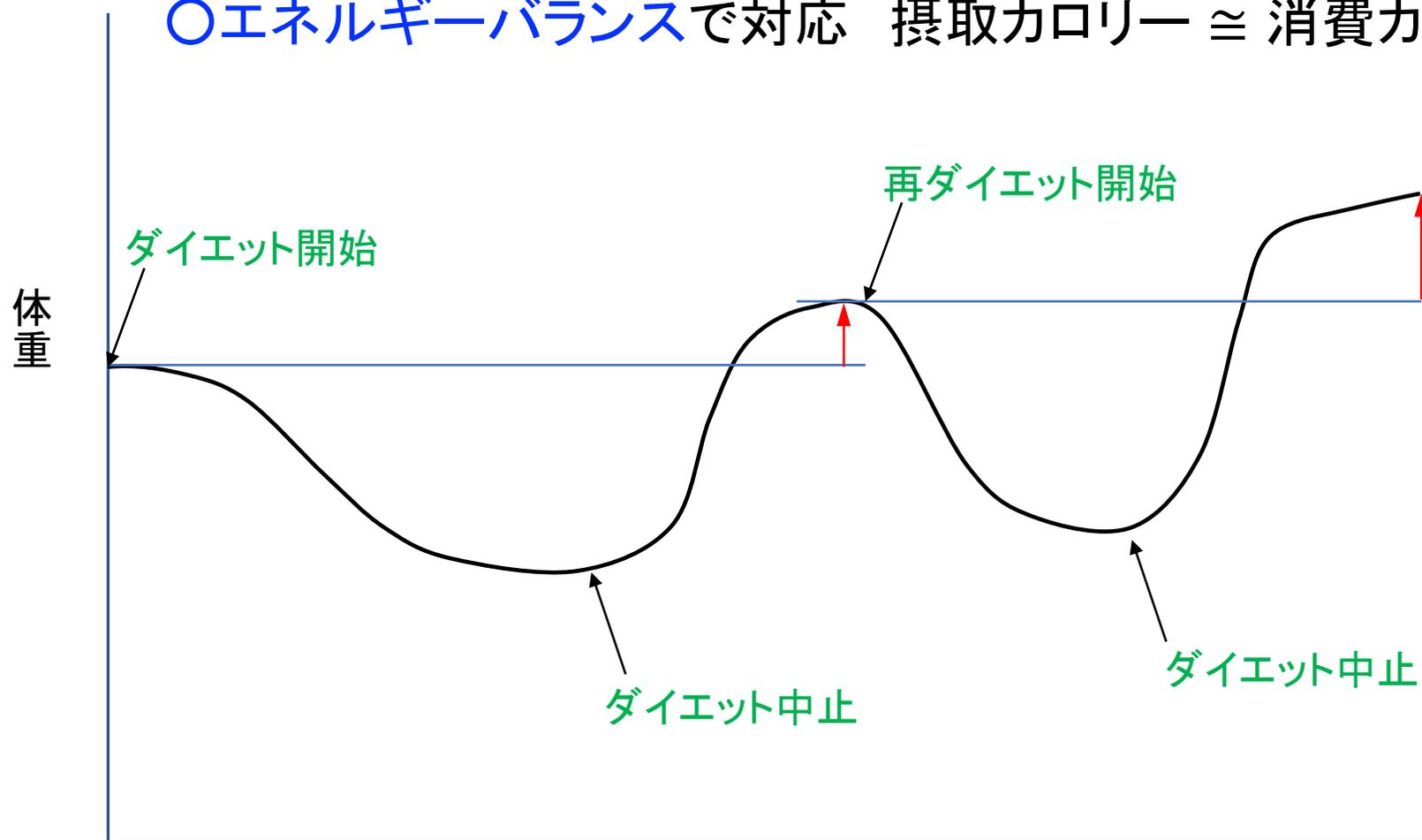
出典：<https://nori-life.com/tdee-ffmi-bmi/>

出典：肥満学会

× 肥満の原因は代謝の低さ → 運動して代謝増加

1日の消費カロリーは変わらない

○ エネルギーバランスで対応 摂取カロリー ≒ 消費カロリー



細胞が飢餓状態
→ 基礎代謝量減少
食物摂取を促す

飢餓の脅威が去った