

1995年11月、2009年5月、2013年3月の三回に渡り「痩せているより小太り体型の方が健康長寿に有効」という情報をお知らせしました。

「肥満と健康」に関係する研究発表記事が、今年の5月16日米国で次の様な発表がありました（シヤパツガイズ5月27日号から）

「高齢者の健康維持、年齢はあまり関係なし」

後局の健康維持という点では、年齢はあまり意味を持たず、肥満は老衰の状態で、最も悪いことでは、年齢はかまわないという。内臓の機能を低下させることなく、臓器系の疾患が少なく、運動機能が心理的に健康な状態にある人は、最も健康な人である。

その研究では「最も健康な人々は肥満で頑強だった」と言われ、その国の平均年齢は、最も健康な人々の平均年齢より10歳以上高いことが示された。また、最も健康な人々の平均年齢は、最も健康な人々の平均年齢より10歳以上高いことが示された。

一般に「痩せている」「太っている」かはBMIという数値で判断されます。（体重÷身長²の二乗の数値）

太っている人（BMIが30以上＝世界的肥満度基準）が一番多い国は米国で33%（三人に一人）、イギリスが23%（四人に一人）です。

日本は韓国と並んで7%（100人に7人）で先進国の中では際立って太っている人が少ない国と言えます。

厚生省が毎年発表する国民栄養調査の中に「若い人（20歳以下）の年齢別発生頻度に関する調査報告があります。

男性の場合には各年齢層での発生率は一定していますが、70歳以上の女性の場合には発生率が、高いと報告されています。

「痩せは体脂肪が著しく少なく、筋肉の付き方も貧しいために日常生活に問題が生じる」といいますが、生活習慣が原因で、筋力低下、骨密度低下、代謝機能低下、免疫力低下、生活習慣病のリスクが高くなるという点では、太っている人の方が、生活習慣病のリスクは低いと報告されています。

と鈴木正成氏（2013年当時、筑波大学教授）は警告されています。

2013年1月1日、米疾病対策センターが北米、南米、欧州、アジアの成人約290万人を分析し、発表はあらゆる人種で普遍的に認められる信頼度が高いとされています。

「BMIが25～30未満のグループの方が、BMIが18.5～25未満のグループよりも死亡リスクが6%も低い」

新見正則氏（愛誠病院・肥満センター長）は次の様に言われています。

「私は年間1万人以上の肥満の患者さんを見ていますが、太めの人には痩せている人に比べて免疫力が高く、感染症にもかかりにくい。また、コレステロール値も高いほうが、頑丈な体を作るのに不可欠な細胞膜やミトコンドリア、ヒトミトコンドリアを多く作ることができるのです」

本間康彦氏（東海大学医学部教授）は、次の様に言っています。

「脂身はエネルギー源としての良質の肉・青い背の脂の多い魚・牛乳・卵を毎日食べる」といいます。「エネルギー源としての良質の肉・青い背の脂の多い魚・牛乳・卵を毎日食べる」といいます。高年齢（65歳以上）の健康余命には、知人がいること＝社会参加をしてい