

食欲の秋です。日ごろ体型維持に気を使っている方には、風の冷たさとともに誘惑の季節がやってきました。

今回は、厚生労働省の「国民健康・栄養調査」の結果から、山口県の男性の体型にスポットを当ててみましょう。

この調査の前身である「国民栄養調査」は、第2次大戦後の食糧難の時代にGHQ（連合軍総司令部）の指令により、海外から食糧援助を受けるための基礎資料を得る目的で行ったが始まりです。

今や日本は飽食の国。調査の名前に「健康」が入ったことから分かるように、栄養摂取や生活習慣を調べて、私たちの健康増進に役立てるための調査に変わりました。

今年5月に公表された平成22（2010）年調査の結果には、平成18年から5年分のデータを基にした都道府県別の肥満と生活習慣の状況が分かる資料が掲載されています。

その中で目を引くのは、山口県の男性の肥満者（肥満度を表す体格指数＝BMI＝が25以上）の割合が、全国47都道府県中47位という結果です。

この結果が表すのは「肥満の人が少ない」こと、「やせている人が多い」わけではないのです。そのことを裏付けるかのように、県が5年ごとに行う「県民栄養調査」の平成22年の結果では、男性（40～74歳）のメタボリックシンドローム該当者は、予備群も含めると2人に1人という高い割合になっています。

天高く馬肥ゆる秋。太り過ぎにも痩せ過ぎにも注意して、北風が吹き抜ける寒い冬を元気に迎えたいですね。

肥満者の割合 男性(20～69歳)

