

肥満について

体重について

肥満・やせの判定はBMI(Body Mass Index:肥満指数)で示される。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満(1度)	25以上30未満
肥満(2度)	30以上35未満
肥満(3度)	35以上40未満
肥満(4度)	40以上

肥満について

BMIが25以上になると・・・

肥満



特にへそ周りのサイズ

男性:85センチ以上

女性:90センチ以上

の場合は、**内臓脂肪型肥満**の可能性が高い。

内臓脂肪型肥満の場合、
内臓脂肪より高血圧、脂質異常症、糖尿病などになりやすくなる物質が多く分泌される。

日本人の肥満

- 欧米人に比べ、日本は肥満の基準は厳しい。
- 肥満者の割合も欧米に比べると少ない。
- しかし、日本人は欧米人に比べ、BMIが小さくても、糖尿病にかかりやすい。
- 男性は10年前に比べ、どの年代でも肥満の割合が増加している。
- 女性は30～60歳代において、肥満者の割合は減少している。20～40歳代においては低体重が増加傾向にある。

なぜ、肥満がいけないの？

それは・・・肥満は多くの生活習慣病を作るからです！！

- 日本人の死因、第2位：脳卒中、第3位：心臓病はどちらも高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が原因と言われている。
- 高血圧、脂質異常症は肥満とも密接に関係がある。
- さらに、近年急増している糖尿病、高尿酸血症、脂肪肝なども肥満と関わりの深い病気である。



肥満は腰痛や関節痛の原因にもなる

重い体重は骨や関節に負担をかけるため、腰痛、関節痛の原因になります。



肥満を予防するために(食事編)

1日に必要なエネルギー量を知りましょう。

1日に必要なエネルギー(kcal) =
標準体重(kg) × 標準体重1kgあたりに必要なエネルギー



必要なエネルギーは活動量で違います。

軽労作(デスクワークが主): 20~30kcal/kg

普通労作(立ち仕事等が主): 30~35kcal/kg

重い労作(力仕事等): 35~kcal/kg

詳しい食事の内容に関しては、管理栄養士へご相談ください。

肥満を予防するために(運動編)

運動で体脂肪を燃焼しやすくしよう！！



有酸素運動



筋肉トレーニング

筋肉トレーニングで脂肪を燃やす筋肉を増やししながら、有酸素運動で脂肪を燃やしていきましょう。

メタボリックシンドローム

- 1) へそ周りのサイズ
男性:85センチ以上
女性:90センチ以上



- 2) 以下のうち二つ以上に該当するか。
- ・収縮期血圧:130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧:85mmHg以上
 - ・空腹時血糖
110mg/dl 以上
 - ・中性脂肪:150mg/dl 以上
かつ/または
HDL(善玉)コレステロール
40mg/dl 未満

1)、2)共に満たすと、メタボリックシンドロームと診断される。2)には高血糖が含まれており、メタボリックシンドロームの人は、糖尿病の可能性がある。