



### 肥満って何？

肥満とは体脂肪が過剰に蓄積した状態です。筋肉量が多く体重の重い人は肥満ではありません。肥満は骨格や関節に荷重がかかったり、心臓に負担をかけることとなります。また、インスリンの働きが悪くなり、糖尿病、高血圧、高脂血症をもたらし、動脈硬化を促進する要因となります。

### 肥満を判定してみよう

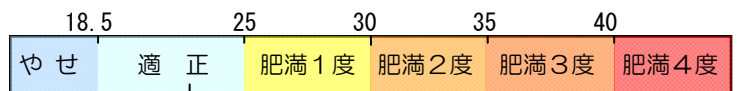
身長と体重から計算する体格指数 BMI（ボディマスインデックス）で判定できます。

- あなたのBMIを計算してみよう

$$\frac{\text{あなたの今の体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} = \boxed{\phantom{000}}$$

↑  
あなたのBMI

- BMIに基づく肥満判定基準

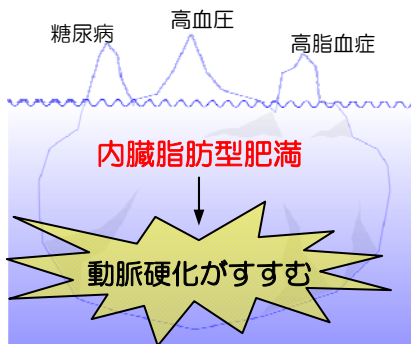


22

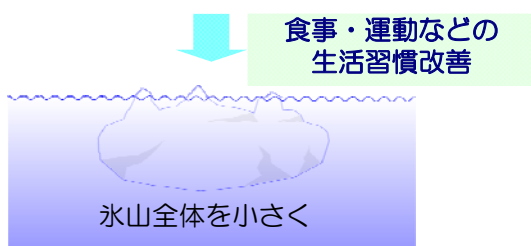
\*統計的にはBMIが22前後の人が最も病気になりにくく死亡率が低いといわれています。

### 内臓脂肪型肥満(リンゴ型)? 皮下脂肪型肥満(洋ナシ型)?

脂肪の量だけでなく、どこに脂肪がついているかも問題です。内臓の周りに脂肪が貯まり肥満する「内臓脂肪型肥満」のほうが、下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積する「皮下脂肪型肥満」よりも病気との因果関係が強いといわれています。体型からそれぞれ「リンゴ型肥満」、「洋ナシ型肥満」ともよばれています。内臓脂肪型肥満を背景に高血圧や糖尿病、高脂血症など動脈硬化の危険因子が重なっている状態を『メタボリックシンドローム』といい、それぞれの異常が軽くても、それらが集積することで、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。



それぞれの疾病は氷山の一角です。水面下では大きな塊となってつながり、動脈硬化の大きなリスクとなります。服薬によって個々の山を削るだけでは根本的な解決にはならないので、生活習慣改善をこころがけ、冰山全体を小さくすることが重要です。



- 内臓脂肪型肥満の判定

CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行なうことが望ましいですが、へその高さの腹囲を測って、男性は85cm以上、女性は90cm以上であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。

## 日常生活で肥満を解消！



- ・毎日、体重を測り記録をつけてみましょう。
- ・「食事」や「運動」を中心にできそうなことから生活習慣の改善を始めてみましょう。

### 【食生活】～必要な栄養素はきちんと摂り、余分なエネルギーは減らしましょう～

- **食事は朝・昼・夕3食きちんと食べ、間食・夜食は控えましょう。**  
朝食を食べていない方は、手軽な牛乳・乳製品や果物などを少量でも摂るようにしましょう。夜遅い食事は朝の食欲に影響しますので、食べすぎないようにしましょう。
- **野菜やきのこ、海藻をたっぷり食べましょう。**  
毎食食べることが大切です。生野菜だけでは量がたくさん摂れませんので、煮物やあえ物も食べましょう。外食の時も野菜の多いメニューを選びましょう。
- **脂肪の摂りすぎに注意しましょう。**  
揚げ物や炒め物など油を使う料理が多くならないようにしましょう。スナック菓子や洋菓子の摂りすぎにも注意しましょう。また、ドレッシング、マヨネーズ、乳製品にも脂肪が多く含まれています。ノンオイルのものにかえたり、低脂肪のものを選びましょう。
- **極端に食事を減らすのはやめましょう。**  
ごはんだけを制限したり、徹底的な脂質の制限などの偏った食べ方は、栄養バランスがくずれ、体調不調を招きます。

### 【運動】～きびきび動く生活をこころがけましょう～

- **まず、歩くことから始めましょう**  
車、エスカレーター、エレベーターの利用を控え、歩く機会を増やしましょう。買い物や近くの用事は歩いていきましょう。
- **自分に合った運動を見つけましょう**  
無理な運動は逆効果です。自分の健康状態や運動能力を考慮し、自分に合った運動を見つけて、楽しく続けましょう。

#### 運動による脂肪燃焼効果

これまで、脂肪を効果的に燃焼させるには、20分以上の連続した運動が必要と勧められていましたが、脂肪燃焼は運動後20分から急に始まるのでありません。8～10分程度の短時間のウォーキングでも脂肪がエネルギー源として利用されることから、こま切れの運動でも積み上げていくことが大切です。

体脂肪の変化は消費エネルギーと摂取エネルギーの差で決まります。現在より消費エネルギーを増やすか、摂取エネルギーを減らせば、体重は減るはずですが、摂取エネルギーの減量だけでは体脂肪以外の筋肉や骨なども減らすこととなります。肥満解消のためには食事と運動を組み合わせる正しい減量が必要です。急激な減量はリバウンドの元ですので、1ヶ月で1～2kgを目安に取り組みましょう。