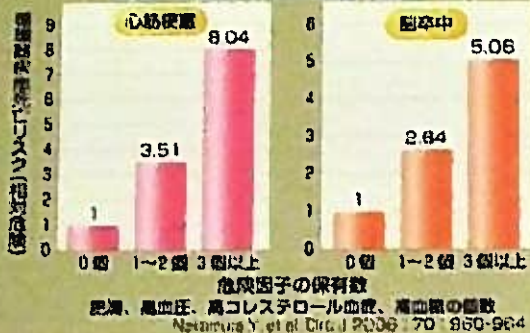


腹囲が、男性85cm以上、女性90cm以上の場合、内臓脂肪型肥満と判定されます。特に内臓の周りの脂肪が増えると、脂質異常症や糖尿病、高血圧などを発症しやすくなることがわかっています。

肥満の人は病気にかかりやすい

肥満など危険因子が重なるほど脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患の発症や死亡の危険性が増大します。

日本人男性のリスク累積と死亡



■メタボリックシンドローム診断基準

下記の条件の中で①腹囲に加えて②~④のうち2つ以上当てはまる場合、あなたは「メタボリックシンドローム」に当てはまります。

- ① **腹 囲** (へそまわり) 男性：85cm以上 女性：90cm以上
- ② **脂 質** 中性脂肪(TG)150mg/dl以上
HDLコレステロール(HDL-C)40mg/dl未満
- ③ **血糖値** 空腹時血糖値：110mg/dl以上
- ④ **血 圧** 収縮期血圧(上の血圧)130mmHg以上
拡張期血圧(下の血圧)85mmHg以上

※日本内科学会等内科系8学会合同発表「メタボリックシンドローム診断基準」(平成17年4月)より

■健康体重をチェック

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \div \text{身長} \div \text{身長}}{\text{(体格指数)} \quad \text{(kg)} \quad \text{(m)} \quad \text{(m)}}$$

判定基準	やせ	正常	肥 満			
			1度	2度	3度	4度
	18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30~35未満	35~40未満	40以上

ただし標準体重(理想体重)はBMI 22とする
 〈計算例〉身長175cm、体重68kgの人
 $\text{BMI} = 68 \div 1.75 \div 1.75 = 22.20$ つまり標準です。

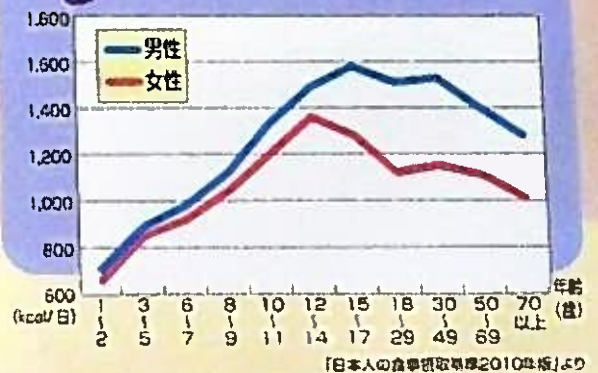
肥満と病気

肥満はこうしておきる

- ひま¹ 摂取エネルギーが消費エネルギーを上回る為(食べ過ぎ)
- ひま² 消費エネルギーが少なく、摂取エネルギーが上回る為(運動不足)



ひま³ 基礎代謝の低下



皮下脂肪と内臓脂肪の違い

皮下脂肪は小さく細胞が分裂して組織が増えていき、減らしにくい脂肪で女性に多くみられます。お腹の脂肪をつまんだとき、しっかりつまめるのは皮下脂肪です。

内臓脂肪は1個の細胞が大きくなることで組織が増加し、脂肪がつきやすい反面、運動や食事のコントロールで減らしやすいのが特徴で、中高年の男性や閉経後の女性に多くみられます。内臓脂肪は筋肉の下にあるのでつまみにくいというのが特徴です。



肥満の予防と改善 8カ条

～できることから実行してみよう～

1

ゆっくりかんで腹八分目

- 早食いは食べすぎにつながります。



2

unnecessary間食・夜食は控える

- 間食や夜食はエネルギーのとりすぎに直接結びつきます。



3

欠食やまとめ食いをしない

- 欠食やまとめ食いは体脂肪を増加させます。



5

夕食は軽めに

- 夕食で余ったエネルギーは、夜間、脂肪として蓄積されます。



6

お酒はほどほどに

- 日本酒1合のエネルギーはご飯1杯分に相当します。
- 肴にもご注意を!



7

適度な運動を行う

- 適度な運動はふとりにくい体質をつくります。



8

ストレスをためない

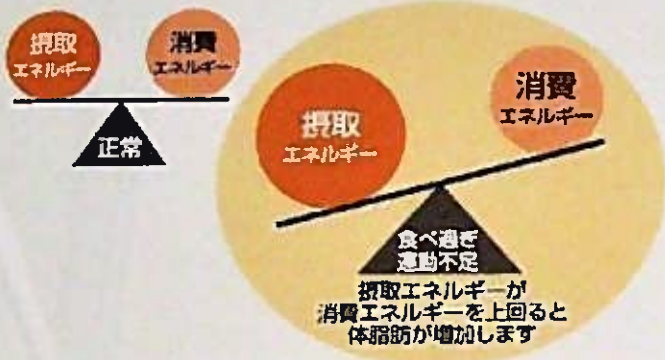
- ストレスがたまると過食につながる可能性があります。



肥満にご用心

肥満は病気をまねきます

食べ過ぎや運動不足による肥満は、さまざまな生活習慣病の温床となりますので、標準体重を心掛けましょう。



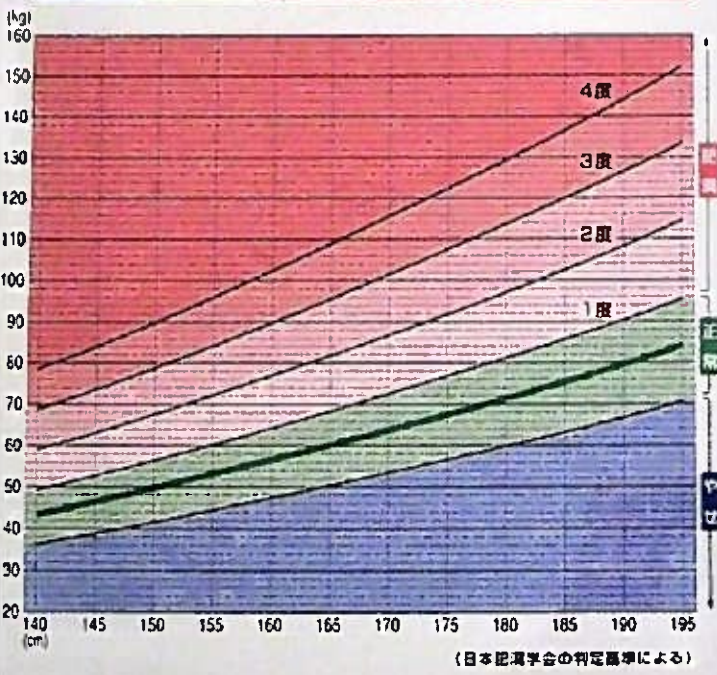
BMI値をチェックしよう

$$\text{BMI (体格指数)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMIによる肥満の判定基準

最も疾病になりにくいBMI値は22です

やせ	正常	肥 満			
		1 度	2 度	3 度	4 度
18.5未満	18.5以上 ~25未満	25以上 ~30未満	30以上 ~35未満	35以上 ~40未満	40以上



食べた分を0にする運動量の目安

日本食品標準成分表2010より

ウォーキング(体重75kgの場合)
 速度 80メートル/分
 消費エネルギー..... 4.2kcal/分

<p>ごはん (1杯) 200g=336kcal</p>	<p>約80分</p>	<p>ポテトチップス (成形・1袋) 60g=324kcal</p>	<p>約77分</p>
<p>ビール (中ビン・1本) 500ml=202kcal</p>	<p>約48分</p>	<p>大福 (1個) 70g=165kcal</p>	<p>約39分</p>
<p>アイスクリーム (普通脂肪・1個) 110g=198kcal</p>	<p>約47分</p>	<p>日本酒 (上撰・1合) 180ml=196kcal</p>	<p>約47分</p>

上手に、無理なく、カロリーカット

摂取カロリーはこうして減らす！

コツをつかんで、賢く無理なくカロリーカット!!



主食の工夫

調理に使う油でこんなに違う!

例 同じ200g(主食2つ(SV)のご飯)

チャーハン...445kcal

炒める際に油12g(大さじ1杯)

白飯.....335kcal

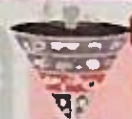
白飯を選ぶと **110kcal** のカロリー削減



副菜の工夫

サラダドレッシングはどれを選ぶ?

- マヨネーズ
大さじ1杯(12g)....84kcal
- カロリーーフマヨネーズ
大さじ1杯(12g)....40kcal
- ノンオイルドレッシング
大さじ1杯(15g)....13kcal



主菜の工夫

調理方法によってこんなに違う!

例 同じ70g(主菜3つ(SV)分のアジ)

アジフライ...270kcal

アジの塩焼き...90kcal

塩焼きを選ぶと **180kcal** のカロリー削減

カロリーと脂質の量を知ろう

アルコールのエネルギー量を知ろう

アルコールのエネルギーを知り、食事のエネルギーと比較してみましょう。望ましい飲酒量は1日に日本酒1合相当。

アルコールのエネルギー (kcal)

100kcal	200kcal	300kcal
白ワイン (グラス1杯) 100ml 73kcal	日本酒 (1合) 180ml 103kcal	
赤ワイン (グラス1杯) 100ml 73kcal	ビール (1缶) 350ml 140kcal	
ウイスキー (シングル1杯) 30ml 71kcal	ビール (中ビン) 500ml 200kcal	缶チューハイ (1缶) 350ml 77kcal
ブランデー (グラス1杯) 30ml 68kcal		飲料 (1合) 180ml 263kcal
ウォッカロック (グラス1杯) 30ml 66kcal		

菓子類のエネルギー量を知ろう

昼食から夕食までの時間は長く、空腹感を抑えるために間食をすることも、お菓子のエネルギーを知り、選び方に工夫を。

菓子・嗜好飲料のエネルギー (kcal/1人分)

100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
とろろ芋 (1個) 110g 3kcal	まんじゅう (1個) 35g 60kcal	カスタード(1切れ) 50g 160kcal	チョコレート (1個) 100g 350kcal
	あめ (3個) 20g 60kcal	シュークリーム (1個) 90g 180kcal	
	チョコレート (1/4枚) 15g 60kcal	ポテトチップス (小1個) 30g 180kcal	ショートケーキ (1個) 150g 390kcal
	シュークリーム (1個) 90g 180kcal	クッキー (2枚) 50g 220kcal	アイスクリーム (1個) 155g 400kcal
	あんパン (1個) 60g 170kcal	どら焼き (1個) 85g 240kcal	
	プリン (1個) 110g 170kcal	せんべい (2枚) 45g 245kcal	
	山崎やうかん (11切れ) 90g 170kcal	クリームパン (1個) 60g 180kcal	
	山崎やうかん (1個) 250g 95kcal	チョコバナナ (1個) 80g 245kcal	
	サイダー (1缶) 250g 100kcal	あんみつ (1個) 150g 180kcal	
		デニッシュペストリー (1個) 75g 295kcal	
			パロッパレ (1個) 120g 490kcal

出典「食事バランスガイド」を活用した栄養教育 食育実践マニュアル

～生活習慣を見直そう～

健診をしっかりと受けて、体調を考えて運動をしましょう。

また健診結果でリスクがある人、治療が必要な人は運動をする前に医師に相談しましょう。

体重・腹囲を定期的に計りましょう

できれば毎日、少なくとも週に1回は、体重と腹囲を測定しましょう



通勤コースで有酸素運動

週末の運動や日頃の通勤時などに速歩きや階段を利用するなどして、身体を動かす習慣を作りましょう



禁煙

タバコをやめましょう

