

肥満といわれたら・・・

なぜ肥満になるの？

肥満は消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスが取れていないことで起こります。
それには、『遺伝と環境』の双方の要因が関係するといわれています。その割合は、遺伝が3～4割、環境が6～7割程度といわれています。

〈おもな環境要因〉

高脂肪・高エネルギーの欧米型食生活、生活の近代化に伴う慢性的な運動不足、自動販売機、調理済加工品の普及、コンビニやファーストフード店の増加、アルコール・清涼飲料・菓子・ケーキなどの食べ過ぎ・・・

肥満はなぜ悪い？

過度の肥満は、糖尿病、高脂血症、高血圧、脂肪肝、心臓病、痛風などの生活習慣病の誘因となったり、腰痛、膝痛などの原因にもなります。

肥満度をみる方法にBMIの計算方法があります。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) (18.5未満はやせ、25.0以上肥満、22が理想です)
標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

肥満を解消するためにはどうすればいいの？

食事と運動の両面から対策が必要！

食事だけのダイエットでは体脂肪とともに、大切な筋肉までおちてしまい、基礎代謝が低下してエネルギーを燃やしにくい体になります。

運動だけのダイエットは消費カロリーが限られており、体脂肪を減らすのは大変です。

食べると80キロカロリー	動くと80キロカロリー
ご飯・・・茶碗に軽く半分(55g) 食パン・・・6枚切り1/2枚(30g) バナナ・・・1本弱(90g) りんご・・・半分(160g) せんべい・・・大1枚半(22g) ショートケーキ・・・1/4切れ(24g) ポテトチップス・・・1/6袋(15g) 缶コーヒー・・・7分目(175ml) 缶ジュース・・・6～7分目(160ml) ビール・・・大ビン3/10(210ml) 日本酒・・・1/2合(75ml)	非常に軽い運動・・・30分 散歩、家事、事務、買い物、草むしり 軽い・・・20分 早歩き、入浴、ラジオ体操、自転車 中等度・・・10分 軽いジョギング、階段を上る、登山、バレーボール 強い・・・5分 マラソン、縄跳び、水泳

<注> 治療中、要医療の方は、医師の指示に従ってください。