

# 太りすぎと言われたら

# 肥満

肥満は体内に過剰なエネルギーが蓄積した状態です。過剰なエネルギーは脂肪として体内にたくわえられ、体脂肪が増えて肥満になります。男女ともに中高年になると、肥満が目立ってきます。

肥満は生活習慣病の温床です。肥満と判断された人は、適度な運動とバランスのとれた食事で肥満解消に励みましょう。

## ●気を付けたい検査結果

体重	標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
BMI	BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) ※ 18.5未満 … 低体重    18.5以上25未満 (基準=22) … 普通体重    25以上 … 肥満
腹囲(内臓脂肪面積)	基準値 / 男性…85cm未満    女性…90cm未満
中性脂肪	【保健指導判定値】 150mg/dl以上
HDLコレステロール	【保健指導判定値】 40mg/dl未満
LDLコレステロール	【保健指導判定値】 120mg/dl以上

## あなたの現在の数値は？

現在

BMI

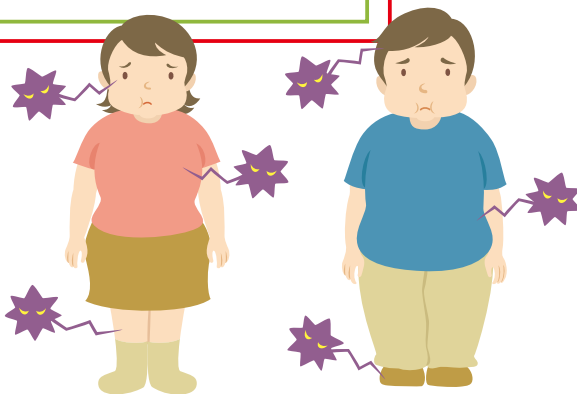
cm

目標

BMI:25未満

腹囲:

男性85cm未満  
女性90cm未満

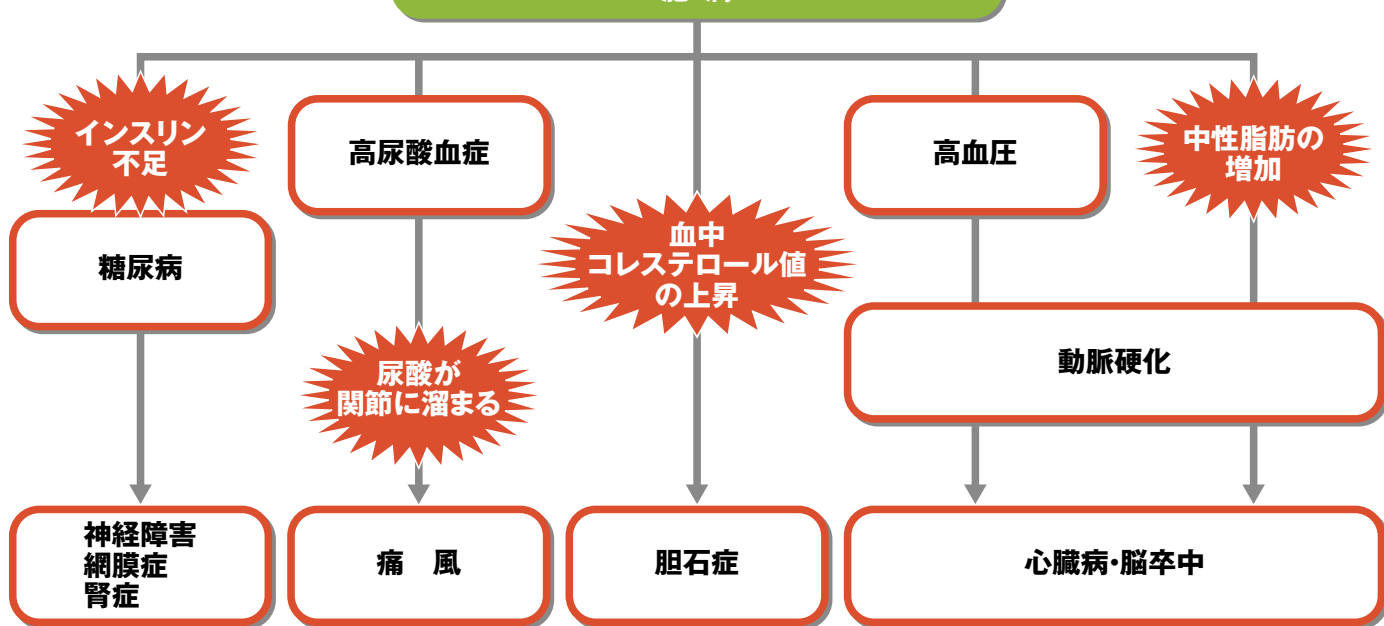


## 肥満は生活習慣病の温床

肥満になると内臓に負担がかかり、さまざまな病気を引き起こしやすくなります。中性脂肪が増えて脂質異常症になったり、肥満によるインスリン不足で糖尿病の危険が出てきます。尿酸が関節に溜まると痛風の発作が起きよう

になったり、血中コレステロール値の上昇で胆石症などになることもあります。また、太りすぎは高血圧を引き起こすとともに動脈硬化が起こりやすく、心臓病や脳卒中の原因にもなっています。

### 肥満



# 肥満解消のポイント

## 食生活を見直す

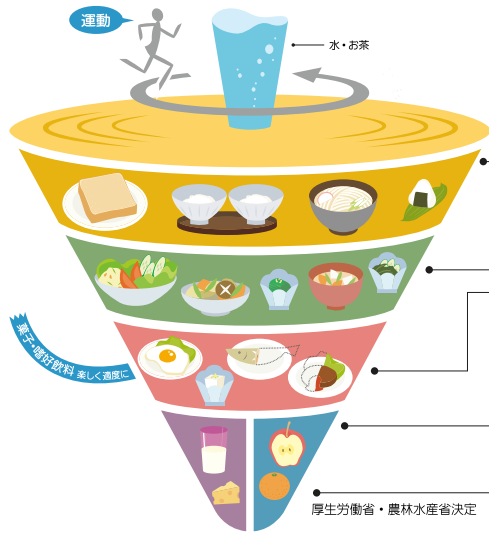
体脂肪増加を招く高カロリーな食事を改めましょう。野菜や海藻類などカロリーが低く、食物繊維の豊富な食品をとるようにしましょう。カロリーの高い間食も肥満の原因です。

### ●食事バランス気にしていますか？

### 食事バランスガイド

1日分

料理例



**5~7** 主食(ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6** 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
野菜料理5皿程度

**3~5** 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2** 牛乳・乳製品  
牛乳だったら1本程度

**2** 果物  
みかんだったら2個程度

1つ分 =	ごはん小盛り1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個			
1.5つ分 =	ごはん中盛り1杯	うどん1杯	もりそば1杯	スパゲッティ			
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうり・わかめ・酢の物	具たくさん味噌汁	ほうれん草のお浸し	ひじきの煮物	煮豆	きのこソテー
2つ分 =	野菜の煮物	野菜炒め	芋の煮っころがし				
1つ分 =	冷奴	納豆	目玉焼き一皿	2つ分 =	焼き魚	魚の天ぷら	まぐろとイカの刺身
3つ分 =	ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き	鶏肉のから揚げ				
1つ分 =	牛乳コップ半分	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1パック	2つ分 =	牛乳瓶1本分	
1つ分 =	みかん1個	りんご半分	かき1個	梨半分	ぶどう半房	桃1個	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## 筋力トレーニングを行う

こまめに体を動かす習慣を身につけましょう。体脂肪を減らすには、有酸素運動に加え、筋力トレーニングや中等度以上の運動も必要です。

### ストレッチ



### 有酸素運動(ウォーキングなど)



### 筋力トレーニング(スクワット、ジョギング、水泳なども)



## ストレスをためない

ストレスは暴飲暴食のもとです。ストレスをためないことが一番ですが、食べる、飲む以外でストレスを発散できる趣味を持つと良いでしょう。

### ●おすすめ!自然の中でストレス解消

都会の雑踏と違い、森林や水辺にはマイナスイオンが溢れています。マイナスイオンは副交感神経を優位にして心身を穏やかにします。森林浴・水辺の散歩・太陽の光・温泉など

