

肥満がさまざまな病気の根源に!?

まずは**肥満**を解消しよう!

運動不足や食生活の乱れた生活を送っていると、内臓周辺に脂肪がつく「**内臓脂肪型肥満**」になります。そして、この内臓脂肪型肥満に加えて、「**血圧**」「**脂質**」「**血糖値**」がちょっと高めの状態(メタボリックシンドローム)をそのままにしておくと、やがては**動脈硬化**を引き起こし、**脳出血**や**脳梗塞**、**心筋梗塞**などにつながっていく危険性がでてきます。

肥満の判定基準は「**腹囲**(おへそ周り)」と「**BMI**(Body Mass Index)」です。これらの数値をしっかり把握しておき、日頃から運動と食事の両面で注意するようにしましょう。

肥満の判定基準

腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上

※肥満には「皮下脂肪型肥満(脂肪が皮膚の下にたまる)」と「内臓脂肪型肥満(脂肪が内臓の周囲にたまる)」の2種類があります。このうち、生活習慣病と関わりが深いのは、後者です。

内臓脂肪型肥満と診断されるのは、内臓脂肪の面積が100cm²以上ある場合であり、これに相当するのが、おへそ位置の腹囲が男性85cm、女性90cm以上の場合です。

BMI 25以上

[BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]

(例)体重65kgで身長170cmの場合

$$BMI=65 \div 1.7 \div 1.7=22.5$$

BMI	日本肥満学会による判定
18.5未満	やせ
18.5~24.9	ふつう
25.0~29.9	肥満1度
30.0~34.9	肥満2度
35.0~39.9	肥満3度
40.0以上	肥満4度

運動

こまめに体を動かすだけでも効果大

ふだんよりちょっとだけ頑張ってみよう

- バスや電車通勤なら、1区間手前で降りて歩く
- 電車内は立つ ●エレベーターは使わず、階段を使う
- 仕事中、軽くストレッチをする ●昼食後も10分ほどの散歩をする
- 駐車場はなるべく遠くに停めて歩く ●テレビを見ながら腹筋やスクワットをする



食事

食べ方と食べ物を見直そう!

- 1日3食を規則的に食べる 食事を抜くと、体は「飢え」に備えてエネルギーを体内に蓄えようと、脂肪がつきやすくなります。
- よくかんで食べる 満腹中枢が刺激され、満腹感が得られやすくなります。
- 食べる量は腹八分目に いっぱいになるまで食べ続けていると、食べる量が増えてしまいます。
- 野菜やきのこ類から食べる 満腹感が得られやすいうえに、食物繊維が豊富です。
- 食べ物の買い置きはしない 食べ物が手元にあると、ついつい食べてしまうので注意が必要です。

