

こんにちは  
栄養士です

# 食欲の秋 肥満に注意!

保健福祉課  
保健指導係  
☎ 52-2144

「実りの秋」天高く馬肥ゆる秋」などと言われるように、秋は様々な農作物がおいしい時期です。ついつい食べ過ぎて体重が増えてしまふという方も少なくないと思います。

しかし、肥満は糖尿病や高血圧、高脂血症などを招く一つの原因になります。健康的な体重・体脂肪を維持できるよう心掛けましよう。

適正体重を知りましょう  
適正体重を算出する方法の一つの方法でBMI(Body Mass Index)法があります。  
算出方法と判定方法は次のとおりで、この数値で22が適正な体重です。適正体重が一番有病率が低いと言われており、数値が低すぎても高すぎても健康的ではありません。

BMIによる肥満の判定方法

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)		
やせ過ぎ	正常	太り過ぎ
18.5未満	18.5以上 ~ 25.0未満	25.0未満

体脂肪の適正範囲

	正常		肥満
	30歳未満	30歳以上	-
男性	14 ~ 20%	17 ~ 23%	25%以上
女性	17 ~ 24%	20 ~ 27%	30%以上

## 体脂肪率による肥満度チェック

体脂肪の測定方法の一つに、電気抵抗を利用した方法があります。この方法は、市販されている体脂肪計に用いられおり、メーカーや製品によつて、また、測る時間帯によつても数値にバラつきが生じます。同じ製品で同じ時間帯に測定し、経過を見ると効果的です。  
体重は正常の範囲でも、体脂肪率が高い場合は「隠肥満」の可能性があります。

## 脂肪の種類



体脂肪には、皮膚の下につく「皮下脂肪」と、腸や肝臓、心臓に付着する「内臓脂肪」があります。

皮下脂肪と内臓脂肪の分布を正確に知るには、腹部をX線のCTスキャナーで撮影します。CTスキャナーで見ると、皮下脂肪型肥満の人(女性に多い)の腹部は外部に脂肪が集まり、内臓脂肪型肥満の人(男性に多い)は内臓の中に脂肪が入り込んでいます。  
内臓脂肪は、血栓を作る物質のもとになったり、高血圧や糖尿病を誘発したりしますが、皮下脂肪と比べると落とすのが簡単なので、

## 肥満予防のための食生活6カ条

- 1日3食バランス良く食べる
- 食事はゆっくり時間をかけて食べる
- 食べ過ぎ、飲み過ぎに注意し、腹8分目にする
- 目のつくところに食べ物を置かない
- 寝る前に食べない
- 節酒を心掛ける

ません。左の表のとおり、茶碗にご飯半分のカロリーは80キロカロリーです。その80キロカロリーを消費するために、かなりの運動量が必要になります。肥満予防のためには運動を続けることが大切です。

食事に気を配り、運動を続けることにより最初に減ります。

運動でカロリーを消費するのは簡単なことではありません。



80キロカロリーの消費量の目安  
小さ目の茶碗にご飯半分(50g)のカロリー

運動の種類	男性	女性
洗濯(電気洗濯機)	73分	91分
炊事(準備・後片付け)	54分	68分
掃除(電気掃除機)	51分	65分
入浴	38分	47分
普通歩行	41分	52分
急ぎ足	25分	31分
階段昇降	19分	24分
自転車	32分	40分
ゴルフ	29分	36分
ラジオ体操	25分	31分
ジョギング	14分	18分
水泳(クロール)	4分	5分

「男性」は、40代の体重60kgの場合  
「女性」は、40代の体重50kgの場合