

肥満について
考えよう！

肥満には2つのタイプがある！

健康づくりにおいて肥満の予防は重要です。肥満には2つのタイプがあり「皮下脂肪型」と「内臓脂肪型」に分類されます。2019年も残りわずかです。食事や運動など生活習慣を振り返りながら肥満について考えましょう。

肥満について

肥満度の判定にはBMI(Body Mass Index)が用いられており、BMI25.0以上が肥満とされています。**BMI22.0となる体重が男女共に理想**とされており、肥満との関連が強い脂質異常症・糖尿病・高血圧などの疾患に最もかかりにくいとされています。

皮下脂肪型とは

主に皮下組織に脂肪が蓄積されます。比較的女性に多く、お尻や太ももなど下半身に蓄積されるため「**洋ナシ型肥満**」とも呼ばれています。内臓脂肪よりも減らしにくい傾向があります。

内臓脂肪型とは

主に腸のまわりに脂肪が過剰蓄積されます。比較的女性に多く、下半身よりもウエストまわりが大きくなるため「**リンゴ型肥満**」とも呼ばれています。内臓脂肪型肥満の方は、**生活習慣病の発症率や合併率が高くなる**といわれています。

BMIを計算してみよう！

●BMIの計算方法●

$$= \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

<例>

身長 160cm

体重 57kgの場合

$$57\text{kg} \div (1.6\text{m} \times 1.6\text{m})$$

$$= 22.3$$

●判定基準● (成人の場合)

低体重 BMI < 18.5

普通体重

18.5 ≤ BMI < 25.0

※ただし70歳以上の方は
21.5 ≤ BMI < 25.0が普通体重です。

肥満 25.0 ≤ BMI

やせているのに内臓脂肪が多い!?

BMIが25.0未満で肥満でない方でも、内臓脂肪が蓄積されているケースもあり、「**隠れ肥満症**」と呼ばれています。**加齢とともに隠れ肥満症の方の割合は増えていきます。一見やせていても糖尿病や脂質異常症など生活習慣病のリスクは高まります。**

出典：肥満と健康,e-ヘルスネット/第一出版,日本人の食事摂取基準/痩せ型なのに糖尿病?その原因と予防法とは,糖尿病チャンネル

内臓脂肪の蓄積を 予防しよう!

内臓脂肪の蓄積度チェック方法

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日の食事時間が不規則。 | <input type="checkbox"/> 運動不足である。 |
| <input type="checkbox"/> 夕食が遅くなることが多い。 | <input type="checkbox"/> ストレスが溜まっている。 |
| <input type="checkbox"/> 早食いをしてしまう。 | <input type="checkbox"/> 手の届くところに食べ物がある。 |
| <input type="checkbox"/> 同じようなメニューを選びがち。 | <input type="checkbox"/> ジュース類をよく飲む。 |
| <input type="checkbox"/> よくお酒を飲む。 | <input type="checkbox"/> お菓子は全部食べ切る。 |

1つでも当てはまった方は、内臓脂肪が蓄積している可能性があります。生活習慣を見直してみましょう。

内臓脂肪蓄積を予防するために・・・

- 食事は、**主食・主菜・副菜**をそろえ、1日3食食べましょう。
- 腹持ちを良くするために、野菜を先に食べ、ご飯を最後に食べる習慣をつけましょう。よく噛んで食べることで、脳の満腹中枢が刺激されます。
- 夕食で摂りすぎた糖質はエネルギーとして消費されず余った糖質は体内で脂肪に変換されます。**就寝直前の夕食は控えましょう。**
- お菓子や甘い飲料の摂りすぎには注意しましょう。食べる場合は**1日50~200kcal程度**に抑えましょう。
(※医師の指示がある場合は、指示に従ってください。)
- アルコールは適量(純アルコールで約20g)を守って飲みましょう。
 - ・ビール中瓶1本(500ml)
 - ・日本酒1合(180ml)
 - ・焼酎(35度)2/5合(70ml)
 - ・ワイン1/4本(180ml)(※女性や高齢者は少量が望ましいです。)
- 適度な運動をしましょう。

出典：タケダ健康サイト/株式会社西東社,栄養学の基本がまるごとわかる事典

管理栄養士のお悩み解決部屋

有酸素運動と無酸素運動の違いってなに？

有酸素運動とは、酸素を必要とする運動です。体内に取り込んだ酸素を利用して、脂肪を燃焼させ、エネルギーを生み出します。

一方、無酸素運動とは酸素を必要としない運動です。酸素を使わず、糖をエネルギー源として利用します。

有酸素運動



ジョギング サイクリング なわとび 水泳

無酸素運動



筋トレ 短距離走

運動を始めたけれど、 どのように始めたらいいかな・・・

有酸素運動は、溜まった体脂肪を燃やして減量したい方、無酸素運動は引き締まった体になりたい方におすすめです。ふたつの運動を組み合わせることでダイエット効果が高まるとも期待されています。**週2日、1日30分以上の運動※**を心掛けましょう。運動は無理のない範囲で行うことが大切です。
(※医師の指示がある場合は指示に従いましょう。)

出典：グリコ,有酸素運動と無酸素運動の違いを知っていますか?/厚生労働省,健康日本21

日本の食文化～地域別雑煮～

雑煮とは、土地の産物と餅をひとつの鍋で煮た料理のことです。室町時代には貴族や武家など上流階級の間で、縁起のよい食事、祝いの食事として定着しました。庶民に広まったのは元禄時代と言われています。

雑煮文化圏マップ

餅の形や汁の味、具材の違いなどによって全国には非常に個性豊かなお雑煮が存在します。大きく分けると、宮廷文化の伝統が色濃く残る関西では丸餅で味噌仕立て、武家の支配が長かった東日本では角餅にすまし汁が多いといわれますが、その餅を焼いたり、煮たりはさまざまです。



出典：お正月のいわれ、紀文/行事と食文化、農林水産省/日本のお正月、FUJIYAMA.NET

おすすめレシピ～筋力アップ編～

青菜とさば缶のごま味噌焼きうどん



成分表(1人あたり)	
エネルギー	490kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	18.4g
炭水化物	51g
食塩相当量	2.02g

材料 (2人分)	
うどん (冷凍)	2玉
さばの水煮缶詰	1缶
白ねぎ	40g
小松菜	80g
しょうがのせん切り	15g
桜えび	6g
ごま油	小さじ2
A	
酒	大さじ1
味噌	小さじ1
醤油	小さじ3/4
みりん	小さじ2
白すりごま	大さじ2
白炒りごま	小さじ1

さば缶を使って、簡単に高たんぱく質メニューが完成！

1日のたんぱく質の推奨量 (18歳以上)

男性：60g 女性：50g
⇒1日3食の場合 1食あたり 男性：20g 女性：16.6g

【作り方】

1. うどんは熱湯でゆでてほぐし、ザルに上げる。
2. 白ねぎは斜め切り、小松菜は4cmの長さに切る。
3. フライパンにごま油、しょうが、桜えびを入れて弱火にかける。香りが立ったら強火にし、2の野菜、汁気をきったさばを加えて炒める。
4. 1を加えて炒め合わせ、混ぜ合わせたAを入れて全体に味がなじむように2分炒める。器に盛りつけ、白炒りごまを散らす。

出典：第一三共株式会社, e-ヘルシーレシピ

ちょこっと豆知識～お雑煮の具文化圏～

具材はその土地の産物が中心です。地理や気候なども関係しています。

里芋	近畿、九州、関東
鶏肉	東北、信越、関東、東海、九州
塩ブリ	但馬、丹波、中国、北九州、南紀、飛騨、信州、信濃
塩鮭	越後

出典：日本のお正月, FUJIYAMA.NET

日本調剤 ○○薬局

住 所 :
電話番号 :
FAX番号 :
定 休 日 :
営 業 時 間 :