

肥満はどうしてダメなのか

肥満の判定

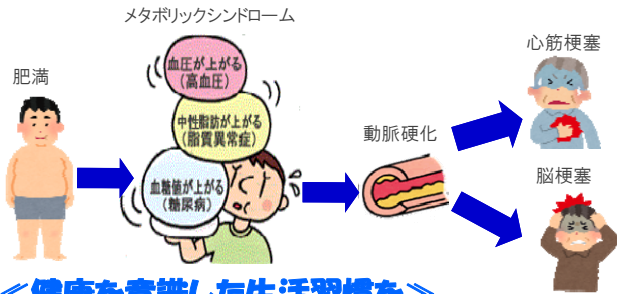
$$\text{BMI指数} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

あなたの指数をcheck!

指数が「25」以上が肥満

・太っていても元気なら問題ないと思える人もいます。しかし肥満は、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなるのが分かっています。これらの病気を併せ持った状態を「**メタボリックシンドローム**」と呼び、動脈硬化を促進する大きな要因となり、結果的に命に関わる大きな病気を発症する可能性が高まります。また、その他たくさん病気を招きます。

肥満が続くと命にかかわる病気に・・・



肥満で起こるさまざまな病気

- ◎**腰痛・変形性膝関節症**
体重が重いことで、腰の筋肉や膝関節に負担がかかり、腰・膝の痛みが生じる。運動不足による筋力の低下なども関係している。
- ◎**脂肪肝**
肝臓の細胞内に中性脂肪が過剰にたまった状態。糖質・アルコールの摂り過ぎなどが原因。
- ◎**痛風**
細胞内の老廃物である尿酸が過剰になると、高尿酸血症さらに痛風を招く。高カロリー食や飲酒が原因。
- ◎**胆石**
胆汁の成分が固まって発症。動物性脂肪の摂取量に関係があり、太った女性に多い。
- ◎**月経異常**
肥満によりホルモンバランスが崩れると、月経不順や無月経になったり、子宮体がんや不妊症の原因になる事がある。
- ◎**睡眠時無呼吸症候群**
首の周囲の脂肪が気道を圧迫するために起こる。いびきをかいいたり、睡眠中に呼吸が止まり、熟睡できない。
- ◎**逆流性食道炎**
お腹の脂肪が胃を圧迫し、胃液が逆流して食道の内壁を傷つけるために起こる。胸やけや痛み、げっぷを伴う。

健康を意識した生活習慣を

- ・健康の維持・増進のために「**一無、二少、三多**」を心掛けましょう。
- 一無・・・たばこを吸わないこと(無煙)
- 二少・・・少食、少酒
- 三多・・・身体活動を多くする、睡眠休養を十分にとる、趣味などを通じて多くの人に接し、ストレス解消をする多動・多休・多接のこと。

長年の悪しき生活習慣を変えることは難しいことですが、1つでも実行に移し、生活全体を変えるきっかけにしましょう!

- 毎食後に歯を磨く習慣を
- 毎日自分の体重を測り適正体重との差を自覚する
- 規則正しい生活を心がける
- 定期的に運動を行う
- 休息・睡眠を十分にとる
- ストレスは上手に解消する

肥満解消は普段の食事と運動がカギ!

肥満は体脂肪が増えた状態です。消費量を上回る食事の摂取量が肥満を招きます。さらに運動不足も拍車をかけることに! まず食生活の現状を振り返ってみましょう。

- ステップ1**・・・タイプ別の改善策を参考にしましょう。
- ステップ2**・・・より具体的に実行してみましょう。

<p>満足するまで食べるタイプ</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜、きのこ、こんにやく、海藻などは低エネルギーで満腹感を得られるものを利用する。 よく噛んで満腹中枢を刺激する。 料理法を変える。(揚げ物→煮る・炒める・焼く) 	<p>外食や宴会が多いタイプ</p> <ul style="list-style-type: none"> 和定食(揚げ物でない)を選ぶ。 炭水化物の重ね食べはしない。 脂っこい物は避ける。 残す工夫と捨てる努力を! 普段は休肝日へ。 	<p>菓子や菓子パン 甘い飲み物などを好むタイプ</p> <ul style="list-style-type: none"> 乳製品や果物を利用する。 間食をしない。→食後のデザート程度へ習慣化しない。 1日200kcal以内にする。(例:カステラ1切れ程度)
--	---	---

ステップ2

☆自分に合った食事量を知り、適量で食べる☆
【自分の身長と体重より1日の必要量がわかります】

- 身長(m) × 身長(m) × 22(BMI) = **標準体重(kg)**
- 標準体重(kg) × 25~30kcal = 1日の**エネルギー量(kcal)**
- 一日の目安量 ÷ 3食 = **1食当りのエネルギー量**

☆メニュー例☆ 1食:約500kcalの場合

主食:ご飯(中盛)150g【240kcal】
主菜:鱈塩焼き(1匹分)【80kcal】 湯豆腐(50g)【40kcal】
副菜:野菜のお浸し、野菜のゴマ和え【100kcal】 汁物:味噌汁【40kcal】

リバンド予防

今日のレシピ 鶏肉とカブのグリル焼き

鶏肉の脂の多い皮を外し、また焼く料理法で油脂を控えました。低エネルギーで食物繊維が豊富な野菜やきのこでボリュームをプラス! 香ばしく、よく噛む一品です。

＜材料＞ (1人分)

鶏もも肉(皮なし)60g / カブ1/4個 / 生椎茸1枚
ブロッコリー子房3個 / 深ねぎ1/3本/ラデッシュ1個 / にんにく1/2片
A (塩・コショウ適宜/ローズマリー少々)
オリーブ油 小さじ1/2杯

＜作り方＞

- 鶏もも肉は2つに切り、塩・コショウする。
- カブは茎を4cm位残して、皮をむきし形に切る。ラデッシュは半分に輪切りにする。深ねぎは3cm長さに切りそろえる。生椎茸は石づきをとり、飾り切りにする。
- 耐熱皿に1と2を並べ、ニンニクの輪切り・ローズマリーをのせ、塩コショウ・オリーブ油を振り、グリルで約9~10分焼く。

栄養価:エネルギー:149kcal 蛋白質:13.3g 脂質:7.5g 食塩:0.9g

鹿児島厚生連病院 健康支援課

〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

鹿児島厚生連病院 平成30年5月開院!