

お元気ですか？

～保健師さんの健康チェック～

9月

肥満予防

屋島総合病院 保健師 川村 佳梨江さん

肥満とは、体の中に必要以上に、脂肪がたまっている状態です。摂取エネルギーが消費エネルギーよりも多ければ、余ったエネルギーは脂肪として体内に貯えられます。毎日の食事の量が、運動量よりも多ければ、だんだん太っていきます。肥満はエネルギー収支のバランスがとれていない状態といえます。

まず自分の普段の運動量や食事量を振り返り、自分のエネルギー代謝の収支バランスがどうなっているかを把握する必要があります。

ほんの些細なエネルギー超過が肥満をもたらしていることもあります。脂肪1キログラムはエネルギー7000kcalに相当します。

減量作戦

- 日三食、きちんと食べる
- 夕食は軽めに済ませ、寝る前3時間は食べない
- 間食は控える
- 肉中心から、野菜中心へ
- 早食いは食べ過ぎのもと、ゆっくりとよくかんで食べましょう
- お酒は高カロリー、飲み過ぎない
- 体をこまめに動かそう
- 「やけ食い」・「やけ酒」は肥満の大敵、ストレスは早めに解消しましょう
- 週に一度は、体重計に乗りましょう

● 肥満かどうか確かめてみましょう。

BMI(体格指数) = 体重kg ÷ (身長m × 身長 m)

適性 = 19.8 ~ 24.9

肥満 = 25.0 以上

● 標準体重を計算してみましょう。

標準体重 = (身長m × 身長m) × 22