

# 生活習慣病の予防

## 肥満ぎみの人

肥満とはからだに脂肪組織が過剰に蓄積した状態をいいます。食べ過ぎと運動不足が原因とされています。

肥満はこんな病気を招きやすい

- 脳血管疾患
- 動脈硬化
- 心疾患
- 糖尿病
- 月経異常
- 呼吸器疾患
- 高血圧症
- 脂肪肝
- 胆石症
- 関節疾患



BMIで肥満度をチェック

BMI 体格指数 (ボディ・マス・インデックス) は成人の肥満度を判定する基準です。

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



たとえば 体重78kgで身長170cmの人のBMIは  
 $78(\text{kg}) \div (1.70\text{m} \times 1.70\text{m}) = 27.0$

22	標準体重
18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上25未満	普通体重
25以上	肥満

セルフ  
チェック

こんな生活習慣が肥満を招きます。

- 朝食をぬくことが多い
- おなかいっぱい食べないと気がすまない
- お酒や清涼飲料水をよく飲む
- 外食の機会が多い
- いつもエレベーターやエスカレーターを利用する



- 人より食べるペースが早い
- 食事の時間が不規則
- 甘いものやこってりしたものが好物
- 満腹でもおいしそうなのは食べてしまう
- 間食をしがちで夜食の習慣もある
- 休みの日は家の中でゴロゴロしている

さあ、はじめよう減量プラン

### 減量のポイント

- 1 肉や魚など、必要なものは十分にとってご飯、油、甘いものでエネルギーを調節しましょう
- 2 適度な運動でエネルギーを消費しましょう
- 3 減量は急がず、1ヶ月1~2kgまで

### 食事ポイント

1 食事は1日3食、よくかんでゆっくりと 	2 腹八分目に 	3 清涼飲料水、菓子など甘いものはさける 
4 間食しない 	5 たんぱく質は十分に大豆製品、牛乳、脂肪の少ない肉・魚・卵 	6 ご飯・パンの量は少なめに 
7 新鮮な野菜や海草を十分に 	8 果物はほどほどに 	9 味つけは薄味に うす味 