

脱肥満への第1歩

身長と体重からわかること

身長【 . cm】、体重【 . kg】

BMI (体格指数)
 ()

適正体重
 (. kg)

適正エネルギー
 (kcal)

※詳しい計算式が知りたい方は、保健管理室前の掲示をチェック

I. 肥満と病気について知る

肥満とは、からだの脂肪が多すぎる状態のこと。BMI25 以上が肥満です(日本肥満学会基準)。

〈肥満はこんな病気を引き起こす！〉

初期には自覚症状が出にくいので、知らないうちに病状が進行してしまいます。



☆適正体重の時(=BMI22)に、
 これらの病気に最もかかりにくくなります。

☆『若いから大丈夫』は危険！ 特に  は、
 若くてもかかる人が増えています。

だから重要
適正体重の維持！



II. 肥満の原因を探ろう

適正体重を維持するためにも、まずは自分の肥満の原因を知ることが必要です。

生活習慣チェック

～いくつかあてはまるかな？～

対策は？

| | | |
|-------------------|----------|------------------|
| よく噛まないで早食いをする | 食事 方法 | 裏のⅢ-①へ |
| 食事を抜いたり、まとめ食いをする | | 裏のⅢ-②へ |
| 夜 10 時以降に食べる | | 裏のⅢ-③へ |
| ご飯や麺類を大盛りで食べる | 食事 内容 | 裏のⅢ-④へ & ①もチェック！ |
| 油っぽいものが好き・洋食が多い | | 裏のⅢ-⑤へ |
| ジュースなどの清涼飲料水をよく飲む | | 裏のⅢ-⑥へ |
| お菓子など間食をする | | |
| 少しの移動にも、車やバイクを使う | | 裏のⅢ-“運動”へ |
| 休みの日は家の中にいることが多い | | |
| 定期的に決まった運動をしていない | | |



Ⅲ.脱肥満に向けて取り組もう

【食事方法の改善】

① 1口30回、1食20分以上

よく噛まない・早食いは、満腹中枢が働くまでの時間がかかり、食べ過ぎを招きます。



② 一日三回、なるべく同じ時間に食べる

不規則に食べると、いつ食べ物が入ってくるかわからないため、身体は飢えに備え、エネルギーを脂肪として溜め込みます。だから、一日の摂取エネルギーが同じでも、食事回数が少ないほど体脂肪が蓄積します。



③ 夜 10 時以降は食べない

夜は活動量が減ってエネルギー消費も少なくなり、消費できなかったエネルギーを脂肪に変えて溜め込むようになります。これが夜中の食事で太る原因です。



【食事内容の改善】

④ エネルギー表示を見て選ぶ

現在の食事の総エネルギーはいくら？表示を見て、エネルギーを意識することが必要です。

| 標準栄養成分表 カンカレーライス1食(500g)あたり | |
|--------------------------------|----------------|
| 商品: パッケージや | エネルギー: 970kcal |
| 包装に成分表あり | たんぱく質: 27.0g |
| | 脂質: 35.3g |
| | 炭水化物: 137.5g |
| | ナトリウム: 4.3g |

飲食店: 最近は多くのお店で、メニューにエネルギーが記載されています

⑤ 食事のベースを和食に変える

和食の基本は「ごはん・おかず・お味噌汁」！和食は低脂質&栄養バランス GOOD な食事です。まずは脂質が高そうなファーストフードっぽい食事から離れてみましょう。



⑥ 余分な糖分・脂質をカット

「おやつ=余分なもの」！おやつは特別な時やご褒美に食べるほうが、嬉しさ&美味しさも倍増☆ジュースもおやつなので油断大敵！



【運動の改善】

☆自己流の運動をいきなり始めると、膝や関節を痛めることがあります。

健康スポーツ教育センターなら、専門家のサポートが受けられ、環境はバッチリ！ぜひ活用しましょう！！

☆新しく運動を始めるのがおっくうだという人は、**日常生活の活動量を増やす**ことが必要です。

だらだらではなく、さっさと歩く



歩数を増やす

*ひとつ先のコンビニを利用する

*PC・ゲーム時間を半分にして、外に出る など

昇り降りは階段

目指すは1日1万歩☆

万歩計を使って、数字の増減で意識するのが効果的♪

携帯電話や iPod 等にも万歩計機能がついているものがあるので、ぜひ活用しましょう。

体重・体脂肪率を測ろう！

☆保健管理室スタッフは、皆さんの“脱肥満”をお手伝いします。

困ったときには、ぜひ保健管理室までお越しください！

