

# 肥満



## 肥満とは??

標準体重(BMI 25 以上)を超えたときです。中には見た目は細くても、体脂肪率が基準値より上回る 隠れ肥満と呼ばれる肥満もあります。普段、体重を測定する習慣のない人は、まず、最低 1 ヶ月に 1 回、定期的に体重測定する習慣を身につけ、体重の変化を意識するようこころがけてみましょう。体重を適正に保つことは、健康管理の基本です!!

## 肥満になるとどうして悪いの??

肥満は、そのまま放っておくと、血液の中の脂質の量が増え、血管がもろくなったり(動脈硬化) 糖尿病、心臓病などさまざまな病気になる恐れがあります。自覚症状がなく、肥満でも問題ないと思っていると、大きな病気につながります。

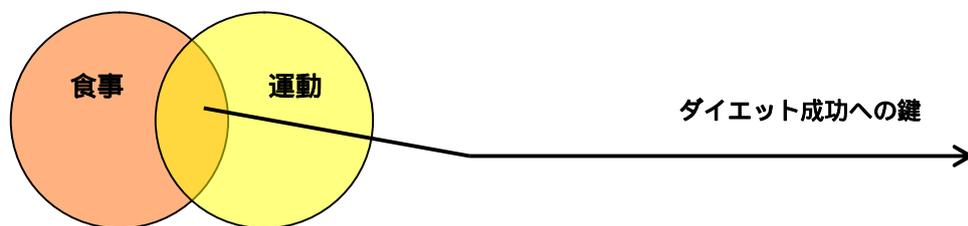
## 簡単にダイエットする方法ってあるの??

「飲めばすぐやせる!」「10 日で 3kg やせる!」等の魅力的なことを書いている、サプリメントなどもありますが、例え、やせることができたとしても、あなたが知らない間に肝臓や甲状腺の病気になる可能性があります。また、無理な食事制限をしてダイエットした場合、元の食事に戻ったときにリバウンドしてしまいます。

太ることは簡単ですが、痩せることは難しいといわれているように「ダイエットは 1 日にしてならず、楽しく、根気強く、あきらめない」ことが大切です。無理せず、自分のできることから始めてみましょう。

## ダイエットの大原則

「適度な食事」と「適度な運動」を組み合わせがとても重要です。そして、理想は 1 ヶ月に 1~2kg ペースで減量することです。減量しつつ、健康的な身体を維持することができます。極端な食事制限だけの無理なダイエットは、身体への負担も大きく、ストレスの原因によって、減量しにくくなることがわかっています。



## 脂肪をためないための食習慣

食事 : [http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Diet\\_and\\_Nutrition\\_J.pdf](http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Diet_and_Nutrition_J.pdf)

**食事抜きは太るもと! 3食、決まった時間にバランスよく食べることが大切です。**

食事を抜くと、次に食事をとった時に、必要以上のカロリーを身体に貯め、太りやすい状態になってしまいます。

**まとめ食いは危険です!**

授業が多くある人や、アルバイトをしている人は、食事の時間も不規則になりがちです。空腹の状態が長く続くと、次の食事をしたときに必要以上のエネルギーがからだに蓄積され、太りやすい状態になってしまいます。

**早食いに気づいたら注意です!!**

早食いをすると、噛む回数が自然に減り、体内の消化・吸収が悪くなり、脂肪蓄積や肥満につながります。

よく噛んで、食べると、消化液の分泌が増加し、満腹中枢が刺激され、少ない量で 満腹感を感じることができます。

## 気づいたら、ながら食いついていませんか？

何かをしながらだらだらと食べ続け、気づいたらお菓子の袋を1袋全部1人で食べてしまったことはありませんか？ あなたは、気づかないうちに多くのカロリーを摂取しているかもしれません。



## 夜食は太る原因、身体に負担です

活動の低下する夜に過剰に摂取した食事(カロリー)はからだに脂肪がつきやすいです。

上手な夕食のとり方のコツ 就寝の2～3時間前には夕食をすませる。

## 外食とは、上手く付き合しましょう

外食は、高カロリーであり、塩分も高く、油も多く含まれています。カロリー・栄養バランスに気をつけ、1食の中で「増やす」、「減らす」を調節しながら食べましょう。



## 甘い飲料水は控えめにしましょう

水分補給は、脂肪の増えることのない水やお茶、麦茶などを意識して飲みましょう。

## 特に、油の多い食事は控えめにしましょう

揚げ物、炒め物以外にも、ナッツ類やマヨネーズも油の仲間です。

## 脂肪をためないための運動

### 普段の生活の活動量を増やしましょう

脂肪をためないために、だれでも簡単にできること、それは日常生活のなかで活動量を増やすことです。スポーツを始めても良いですが継続が難しい方、普段の生活の中で活動量を増やす方法は継続しやすくおすすめです。

#### 10分間の消費カロリー

通学	バスはひとつ前のバス停で降りて歩く。	—————>	20～30kcal
日中	乗り物に乗らずに歩く		
	エスカレーターやエレベーターに乗らずに階段を使う。	—————>	70～80kcal
家で	空き時間散歩をする。		
	掃除や、洗濯など積極的にを行う。	—————>	30～40kcal

### 適度な運動をしましょう

運動不足でエネルギー消費量が少ないと、「摂取カロリー>消費カロリー」となり脂肪としてからだに蓄積されます。

運動を続けることで、筋肉量が増え、基礎代謝量が増加し、脂肪がつきにくくなります。運動不足解消のためにも簡単な運動から始めましょう。簡単な運動のひとつにウォーキングがあげられます。ウォーキングには身体の脂肪を燃焼する効果があります。あなたは、正しいウォーキングの方法を知っていますか？正しいウォーキングを知り、普段の生活に取り入れてみましょう。

運動：[http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Exercise\\_J.pdf](http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Exercise_J.pdf)

何かわからないことや質問がありましたら、気軽にヘルスクリニックに相談してください。

