

食生活指針③適度な運動とバランスのよい 食事で、適正体重の維持を



・普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。

肥満は高血圧、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病を招く原因の一つです。こまめに体重を計測し、体重の増減には注意しましょう。

* BMI チェック(肥満の判定方法)

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例) 身長 160cm、体重 60kgの場合

$$60 \div 1.6 \div 1.6 = \mathbf{23.4} \cdots \text{正常}$$

BMI	判定
18.5 未満	やせ(低体重)
18.5 以上 25 未満	正常(普通体重)
25 以上	肥満



* 適正体重

$$\text{適正体重} = \text{BMI}22 \text{ の体重} \quad \text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例) 身長 160cmの場合 $1.6 \times 1.6 \times 22 = \mathbf{56.3kg}$ (適正体重)

※日本肥満学会が決めた基準では、統計的に最も病気にかかりにくい BMI22 を標準としている。

* メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは?

「内臓脂肪の蓄積」によって高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が重なって起きること。心臓病や脳卒中の原因となる**動脈硬化**を急速に進行させる。



* メタボの診断基準

内臓脂肪型肥満

<腹囲>

男性: 85cm以上

女性: 90cm以上



血清脂質

中性脂肪: 150mg/dl以上

HDL コレステロール:

40mg/dl未満

または両方当てはまる場合

薬剤治療がある場合

血圧

収縮期: 130mmHg 以上

拡張期: 85mmHg 以上

または両方当てはまる場合

薬剤治療がある場合

血糖

空腹時血糖が

110mg/dl以上

または薬剤治療がある場合

・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。

エレベーターやエスカレーター、車での移動など世の中は便利になりました。その分活動量が減少し、現代人は運動不足だと言われています。日常の中でこまめに意識して身体を動かすことが重要です。

<日常生活でできる生活習慣例>

・階段を使う



・こまめに掃除する



・歩くようにする



あえて遠くの
駐車場に止
めて歩くのも
オススメ!

・無理な減量はやめましょう。

最近、若い女性でやせすぎの傾向がみられます。食べ物の量を極端に減らしたり、単品ダイエットなど無理なダイエットはかえって栄養吸収率を高め、リバウンドや骨粗しょう症、貧血の原因になります。減量する場合、適正体重を確認し、バランスのよい食事と運動を組み合わせましょう。(1~2kg/月目安)

<無理なダイエットの弊害>

- ・**リバウンド** ・**骨粗しょう症** ・**貧血** ・**月経異常** ・**摂食障害** ・**胎児への影響**



妊婦のやせで胎児が生活習慣病になるリスク増↑

食事 + 運動 を組み合わせて!



減量は 1~2kg/月まで!

・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。

高齢者では低栄養 (PEM) の予防が重要です。飽食の現代で低栄養なんて…と思われるかもしれませんが、加齢によって食欲が落ちたり、消化機能が落ちたりして栄養と水分が十分にとれないことが少なくないのです。低栄養は様々な悪影響があるので、注意しましょう。

<低栄養の原因>

- ・**食事摂取減少**
(活動量、嚥下機能、消化機能、味覚、認知機能の低下による食欲の減少)
- ・**生活環境要因**
(一人暮らし、老夫婦のみの生活、無刺激による閉じこもり)
- ・**精神的要因**



<低栄養による影響>

- ・**体力・免疫力の低下** 病にかかりやすい
- ・**筋肉量や筋力の減少** 転倒しやすい
- ・**骨量の減少** 骨折しやすい
- ・**体重の減少**
- ・**認知機能低下**
- ・**やる気がなくなる**



寝たきりになる原因にも!

<低栄養予防のために>

- ・**1日3食バランスよく食べる**
色んな食品を取り入れましょう。
- ・**良質なたんぱく質・カルシウムをとる**
動物性たんぱく質(魚、肉、卵など)
カルシウム源…牛乳・乳製品がオススメ
- ・**塩分はひかえめに**
1品は濃味にするなどメリハリをつける



- ・**こまめに水分補給を**
1日1.2~1.4Lの水分をとりましょう。
水やお茶がおすすめ。こまめに分けて飲むと○
- ・**バツカリ食・簡単食はさける**
好きなものだけ食べる×、
インスタント食品、レトルト食品のみ×
- ・**楽しい共食の機会を**

