



肥満を防ごう

肥満とは体脂肪が過剰に蓄積した状態です。肥満で最も怖いのが、命に関わる多くの生活習慣病のもとになりやすいということです。

知的障がいを有する場合、①食事の制限や運動を行うことが難しいこと、②偏食により栄養のバランスをとることが難しいこと、③自分自身で生活習慣を改善するのが困難なこと、④食べることのみが生活の楽しみになっていることなどの理由から、肥満になりやすいといわれています。

障がいのある方が肥満状態になると、その治療はなかなか困難です。周りの人が協力して本人を支え、日頃からしっかりと予防していくことが大事になります。生活リズムを整えるようにする、適度に体を動かすようにする、定期的な体重チェックを行うようにすることが、肥満にならないために有効です。

今一度、ご自分やご家族の食生活を見直し、健康な生活を心掛けましょ

肥満の判定方法

現在、肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMIという数値で行われています。これはBody Mass Index（体格指数）の略で、次の計算式で計算できます。しかし、ダウン症の方など低身長の方にはあてはまりません。専門の医師、管理栄養士にお尋ねください。

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

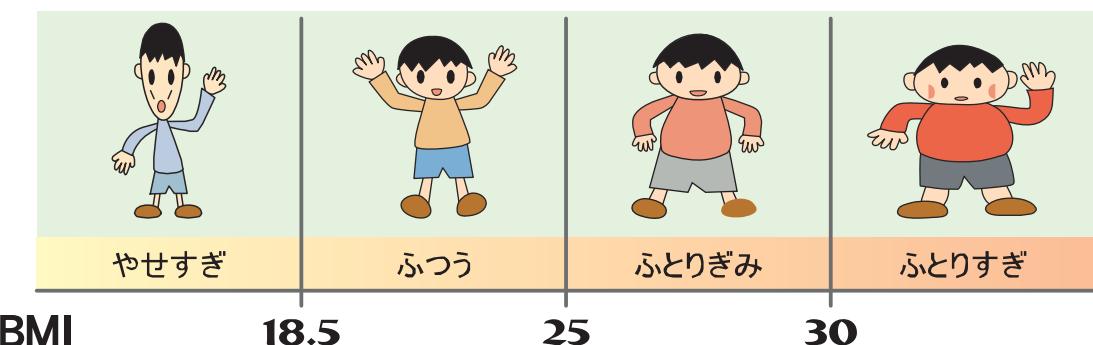
例) 身長165cm、体重65kg の人の場合

$$\text{BMI} = 65 \div 1.65 \div 1.65 = 23.9$$

◎ BMIを求めてみましょう！

$$\text{BMI} = \boxed{} \text{ kg} \div \boxed{} \text{ m} \div \boxed{} \text{ m} = \boxed{}$$

日本肥満学会が決めた判定基準では、BMI 25以上を「肥満」、18.5未満を「低体重（やせ）」、その間を「普通体重」としています。



肥満でもやせでもない状態は、 $18.5 \leq \text{BMI} < 25$ で表されますが、統計的にみてBMI=22のときを健康状態の理想としています。次の計算式で求められる適正体重を体重コントロールの目安にし、体重管理を行うことが大切です。

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

例) 身長165cm の人の場合

$$\text{適正体重} = 1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.9 \text{ kg}$$

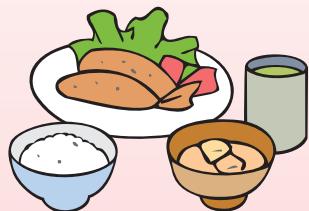
◎ 適正体重を求めてみましょう！

$$\text{適正体重 (kg)} = \boxed{} \text{ m} \times \boxed{} \text{ m} \times 22 = \boxed{} \text{ kg}$$

肥満を防ぐ食生活の6つのポイント

1 1日3回食事をとりましょう

朝食の欠食は太ります。昼・夕食の量が増え、朝食を抜いた分のエネルギーを補おうとします。朝食抜きは、低体温や疲労感など体調低下の原因になります。



3 野菜はたっぷり。毎食1皿以上 野菜や海藻をとりましょう

野菜の食物繊維は糖質や脂質の吸収を緩やかにし、血糖値の上昇を抑えます。また、代謝にはビタミンが欠かせません。まず野菜から食べ始めることをお勧めします。



5 甘い飲み物、菓子パン、スナック菓子に注意しましょう

糖分の多い清涼飲料水や高カロリーの菓子パン、高脂質のスナック菓子は多量にとり過ぎると肥満の原因になります。

飲み物は甘くないお茶やミネラルウォーターにしましょう。間食は3食で足りない栄養素を補うものと心得て、お菓子やジュースを多くとる習慣は改めましょう。

“土日以外はジュースをやめる”など簡単な目標をたてると長続



2 バランスのとれた食事を とりましょう

毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、それに加えて1日1回牛乳・乳製品、果物をとるとバランスの整った食事になります。

主食は、ご飯、パン、麺類などの炭水化物で、おもにエネルギーのもとになるものです。主菜は、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質で、おもに体をつくるもとになります。副菜は、野菜や海藻、きのこでビタミン・ミネラルを含みます。おもに体の調子を整えるもとになるものです。

4 食事はよく噛んで 食べましょう

たくさん噛むことで、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。噛みごたえのある根菜類などの食材を使うと自然と噛む回数が増えます。また丼物などの一品料理は早食いになりがちです。ゆっくりとよく噛んで食べるようしましょう。



6 食事のリズム・時間・量が 大切です

夜遅く食べるとエネルギーとして使われません。その結果、肝臓にたまり脂肪肝になったり、脂肪組織にたまり肥満になったりします。

リズムを整えることで健康な心と体を作る基に繋がります。



あなたは大丈夫？ 「隠れ肥満」に気をつけよう

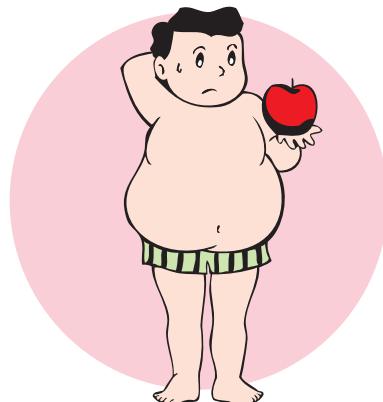
肥満は、体脂肪の分布の違いから、①皮下脂肪型肥満と②内臓脂肪型肥満に分かれます。

皮下脂肪型肥満は女性に多く、お尻や太ももなど下半身に脂肪がつく“洋梨型肥満”です。他方、内臓脂肪型肥満はおなか周りに脂肪がつく“りんご型肥満”で、男性に多く見られます。しかし、女性も閉経後はこのタイプの肥満が急増します。

① 皮下脂肪型肥満
(洋梨型肥満)



② 内臓脂肪型肥満
(りんご型肥満)



この肥満に注意！

内臓脂肪型肥満では、おなかの内部に脂肪が蓄積され、皮下脂肪型肥満に比べ、糖尿病、高血圧、脂質異常症、動脈硬化、脂肪肝など多くの生活習慣病を伴いやすい危険な肥満といえます。これは、内臓脂肪から出ているアディポサイトカインというホルモンのような物質が多く分泌されるようになる影響です。

肥満のタイプの診断は、腹部CT検査などの画像を分析して詳しく行います。

健診などでは、腹囲（ヘその高さで測るウエスト周囲径）を測定して内臓脂肪型肥満かどうかの判定を行っています。基準値は、次の通りです。

◎ 内臓脂肪型肥満と判定される腹囲

男性	85cm以上
女性	90cm以上

※ 内臓脂肪面積：男女とも
100cm²以上に相当する

★標準体重同様、低身長の方のスクリーニングにはなりにくいです。

腹囲身長比＝腹囲(cm) ÷ 身長(cm) = 0.5以上を目安にした方が良い場合もあります。

平成25年2月発行 肥満予防①

社会福祉法人 豊田市福祉事業団

〒471-0062 愛知県豊田市西山町2-19 TEL:0565-32-8980(代表) FAX:0565-32-8987
ホームページ：<http://www.fukushijigydan.toyota.aichi.jp> E-mail:fukushijigydan@city.toyota.aichi.jp