



太り過ぎに気をつけましょう！



年末年始食べ過ぎていませんか？ 食べ過ぎは肥満の原因となり、さまざまな病気を引き起こす要因ともなります。食生活改善と日常生活の中でできる運動を取り入れ、生活習慣を見直してみましょう。

身長と体重から計算される BMI という数値を用い肥満の判定をします。

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

その数値が 25 以上を肥満と判定します。 ※BMI : Body Mass Index (肥満指数)
BMI25 以上の方また 25 に近い方は是非とも生活習慣を見直してみましょう。

*BMI 判定基準
標準 : 18.5~25
肥満 : 25~30
高度肥満 30 以上

食生活のポイント

★エネルギーの摂りすぎを改める

肉、油脂の摂り過ぎは注意し、お菓子類は減らす。
野菜や海藻、キノコなどはしっかり摂る。

★食べ方の悪い癖を改める

1日3回の食事をバランスよく食べる。
3食ほぼ同じ量を。夕食が一番多いというケースが太りやすいので要注意！
よく噛んで、ゆっくり食べる。1口30回を目標に。
夜遅くに食べない（寝る3時間前に食べ終える）。



運動のポイント

★歩き方や歩数を意識する

いつもより少し速く歩いてみる。大まかで歩いてみる。
万歩計をつけてみて、1日の目標歩数1万歩。小目標としてはプラス1000歩。

★意識して体を動かすようにする

駐車場はできるだけ遠くに止める。
エレベーターやエスカレーターは使わず階段を使う。
こまめに掃除をする（掃き掃除や拭き掃除、草取り、窓ふきなど）。
お腹に力を入れ、背筋を伸ばし姿勢を正す。猫背解消にもなります！
など、日常生活の中でできることを取り入れてみましょう。

◎1日合計30分の中程度の運動、または1週間で150分の中程度の運動が推奨されています。

*中程度の運動とは脈拍数が1分間に(220-年齢)×0.65になるような運動の強度のことを言います。

*運動制限がある方は主治医に相談し、無理のない運動を心掛けましょう。

参考文献：厚生労働省 肥満ホームページ参照、徳島大学病院リハビリテーション部 出口憲市先生参考資料

水の都記念病院では入院患者様・外来患者様を対象に栄養指導、また特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。2015年1月 水の都記念病院 臨床栄養部

