

肥満の栄養管理



体内で使われずに余ったエネルギーは、脂肪などになって体に蓄積されます。肥満とは、脂肪が過剰に体に蓄積した状態のことをいい、一般的に体重の増加という形で現れます。

標準体重を知りましょう！

身長 m × 身長 m × 22 = Kg

あなたの肥満度（BMI）は？

体重 Kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI

年齢	目標とする BMI
18～49 歳	18.5～24.9
50～69 歳	20.0～24.9
70 歳以上	21.5～24.9

BMIは、22が標準といわれ、もっとも病気にかかりにくい数値です。25以上は肥満で、**高血糖**や**脂質異常症**、**高血圧**などにつながり、放置しておくと、**糖尿病**や**動脈硬化**などの生活習慣病へと進行しやすくなります。

あなたの必要カロリーは？（肥満の場合）

標準体重 Kg × 20～25kcal = kcal

肥満があればエネルギー収支を見直す



肥満の原因は、消費エネルギーよりも摂取エネルギーが多過ぎること
で、食べ過ぎと運動不足の習慣化です。消費エネルギーに見合った摂取エネルギーにしましょう！

運動だけでやせるのは、難しい

1Kgの体脂肪は約7000kcalのエネルギーがあります。1ヶ月間に1Kg運動だけで、減らすには**1日230kcal**の消費が必要です。運動で230kcal消費するには、毎日**ウォーキングを2時間**、または**サイクリングを1.5時間**が必要になります。運動だけでやせようとするのは大変です。運動の他に の見直しもしてみてください。

太らない・やせやすい生活習慣に

- ① 食事はいつも腹八分目
- ② 1日3食規則正しく食べる
- ③ 夜遅い時間に食べない
- ④ お酒やお菓子をとり過ぎない
- ⑤ 外食を減らす
- ⑥ 運動の習慣をつける
- ⑦ 動作をキビキビと
- ⑧ 毎日体重測定をする

