

肥満を防ぐ生活習慣

肥満って、どんな状態？

肥満とは、体脂肪が多過ぎる状態のことをいいます。体脂肪の量は、一般には身長あたりの体重で判断でき、次の計算で求められるBMI（ボディマスインデックス）が25をこえると肥満と判定されます。

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

肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、痛風、乳がんや大腸がんなど多くの生活習慣病の誘因となります。しかし、このような生活習慣病はすべての肥満で起こるのではなく、お腹まわりを中心にした内臓脂肪の蓄積と関連が深いことがわかっています。

内臓脂肪の蓄積の目安はウエスト(臍)周囲径で、女性90cm、男性は85cmが注意ラインです。

肥満の危険因子はコレ！

- 家族に太っている人が多い
- 脂っこい料理が好き
- 甘いものやお菓子が好き
- 間食をする習慣がある
- 運動は苦手、運動不足
- 面倒くさがりである
- 朝食は食べないことが多い
- 夜にまとめ食いをする習慣がある
- 食べるのが速い

危険因子を とりのぞく法

高血圧や脂質異常症などの病気とはちがい、肥満の原因は人さまざまです。まずは、どんな生活習慣が問題なのかを把握し、それを改善するようにしていきましょう。

食べ過ぎに気をつけ、運動の習慣を

- 腹八分目、50歳以上は七分目を心がける。
- ゆっくりよく噛んで食べる。
- 揚げ物など、高エネルギー食を減らす。
- 朝食はぬかず、昼はバランスよく食べ、夕食は少なめに。
- 就寝3時間前までに食事を済ませる。
- ウォーキングなどの有酸素運動を、ゆっくり長めに行き、体脂肪を燃焼させる。
- 少しの時間でも、体操、家事などでからだをまめに動かす。
- 食事や飲酒以外のストレス解消法を身につける。
- 間食をとりたくなったら、お茶などノンシュガーのものを飲む。

階段の上り下りで肥満予防

運動編

これだけ消費！

10～15分階段を上れば、バナナ1本分の約100kcalを消費。



こんなときに！

外出の際は、デパートや駅、歩道橋など、階段を見つけたら気軽に上り下りを。



こんなやり方で！

- ・上りは親指のつけ根から段に接し、かかとまでしっかりつけて。
- ・下るときもつま先から着地する。



注意

関節への負担が大きい運動なので、足や膝が悪い人は無理しないこと！ 足腰には下りがきついため、下りはエスカレーターを使ったり、平地歩きだけにするなど、体力に応じて調整を。

リバウンドの仕組み

めとくち
イモ

極端な食事制限や間違った減量でやせたあとに、体重が戻ったり増加したりすることをリバウンドといいます。

間違った減量は、体脂肪だけでなく筋肉や骨密度も減少させてしまい、リバウンドするときは体脂肪だけが増えていきます。筋肉が減ると基礎代謝も減るためやせにくくなり、減量とリバウンドを繰り返すと筋肉がどんどん脂肪に変わります。リバウンドするたびに前より太ってやせにくくなるという皮肉な結果になるのです。