

太りすぎると 生活習慣病になりやすい

肥満は「生活習慣病の間屋さん」といわれるように、さまざまな病気の温床となります。たとえば、糖尿病をはじめ、高血圧、脂質異常、動脈硬化、心臓肥大、脂肪肝。さらに、腰痛や膝関節障害、睡眠時無呼吸症候群も肥満が大きな要因です。正常体重の人と肥満者を比べると、肥満者のほうが糖尿病になる率は約5倍高く、高血圧や胆石症、痛風、不妊症は約2倍高いという研究報告もあります。

そもそも、「肥満」というのは、体が消費するエネルギーより食事などで摂取するエネルギーが多すぎるために、使い切れずに残ったものが体脂肪として過剰に蓄積された状態のことをいいます。この体脂肪がどこに蓄積されるかによって、肥満のタイプは上半身肥満と下半身肥満の二つに分かれます。さらに、上半身肥満は皮下に脂肪がたまる「皮下脂肪型肥満」と内臓につく「内臓脂肪型肥満」の2種類があります。このうち、生活習慣病と深い関係があるのは、内臓脂肪型の肥満。このタイプの肥満は、中高年の人や運動不足の人に多いと指摘されています。

ただし、幸いなことに、この内臓脂肪型の肥満は運動によって治しやすいのが特徴。私たちは悪くても、体重コントロールを心がければ、防ぐことは可能なのです。データが示しているように、とくに30歳代以降の男性は太りすぎの傾向が強いので、食事と運動による体重コントロールをしっかりと実践していきましょう。

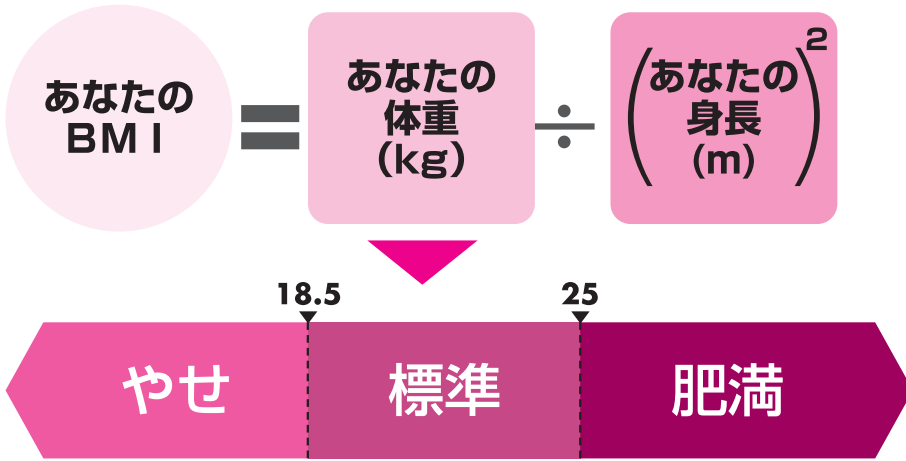
健康は生活習慣から

10人のうち3人が 太りすぎ!

あなたは自分の体重をコントロールできていますか？



平成17年の国民健康・栄養調査によれば、男性の「肥満」および「過体重」の人は20歳代で19.8%、30歳代は26.7%、40歳代は34.1%。肥満者率のもっとも高い40歳代の男性では10人のうち3人が太りすぎという結果が出ています。一方、女性は20歳代が5.6%、30歳代は14.3%、40歳代は19.3%、50歳代になると23.9%と増加しています。一般には男性は30歳代、女性は50歳代が肥満への曲がり角。ご用心です！



あなたのBMIはどのくらい？

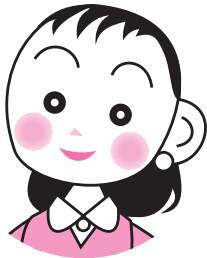
肥満を正確に判定するには体脂肪を測ることが必要です。しかし、それはなかなか大変なことから、現在では一つの目安としてBMIで算出しています。

「内臓脂肪型肥満」かどうかは、ウエストとヒップの比が目安になります。ウエスト÷ヒップの値が男性の場合は1.0以上、女性の場合0.9以上になると、内臓脂肪型の可能性があります。

BMIとは？

BMIはBody Mass Index(体格指数)の略で、肥満の判定に使われる指標です。BMIが22の場合が最も健康的な体格であることから、日本肥満学会ではそれを基準値として標準、肥満、やせの指標を算出しています。

【太らないために毎日できること】



若い女性はやせすぎにご用心

若い女性の間では「ダイエット」が大きな関心事になっていますが、実際に20歳代、30歳代に「やせ(BMI18.5以下)」が急増しています。太るのを気にしすぎて、極端に食事の量を減らしたり、偏ったダイエットをすると、大切な筋肉や血液、水分、骨が減ってしまうので、とても危険。また、思春期に極端なダイエットをすると、月経異常が起きたり、性の成熟が遅れたりします。

正しいダイエットは、栄養バランスのとれた適量の食事と運動を組み合わせた「健康的な体重コントロール」だということを忘れられないようにしましょう。

健康日本21 めざそう目標値

【適正体重を維持している人の増加】

20～60歳代男性の肥満者

現状 **24.3%** ▶ **15%**以下

40～60歳代女性の肥満者

現状 **25.2%** ▶ **20%**以下

※現状は平成9年のデータ

食事を抜かない



3回食より2回食のほうが太りやすい。特に朝食の欠食は避けましょう。

間食をしない



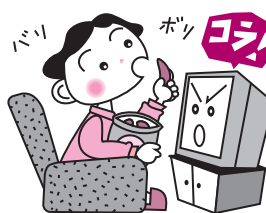
3度の食事を規則正しくとることが大切。カロリーの高い甘いおやつはひかえめに。

ゆっくり食べる



早食いは、肥満のもと。よく噛んで、ゆっくり食べる習慣を。

ながら食いをしない



いつのまにか食べすぎてしまう食べ方です。食べる時も、はじめが必要。

寝る3時間前からは食べ物を口にしない



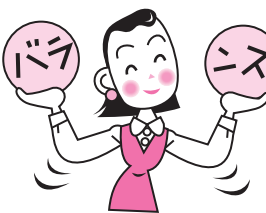
夕食はできるだけ就寝3時間前までに食べるように心がけましょう。

高カロリー食品はひかえる



自分の好きなもの、よく食べるもののカロリーをチェックすることも大事です。

栄養バランスを考えて食べる



ダイエットのときも、これを第一に考えたいものです。

外食の回数はできるだけ減らす



外食のメニューの多くは高カロリーです。なるべく手作りの食事を心がけましょう。

毎日、運動を心がける



車に乗らないで歩く。階段を上る。とにかく体を動かすことです。