

# 第1回 栄養教室

～健康的な体を維持しよう～

(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 原田多紀子

金古みゆき

平成23年 9月28日

# 体脂肪危険度チェック！！

- ★食べるのが早く、あまりよく噛んでいない
- ★食事制限だけのダイエットをしていて挫折したことがある
- ★スナック菓子が好きで、口寂しい時にはつい食べてしまう
- ★1度にたくさん食べる時と、少ししか食べない時がある
- ★脂っぽい食事や、濃い目の味付けのものが好きである
- ★軽くジャンプすると、あごや二の腕、お腹の肉がプルプル揺れる
- ★横向きに寝ると、お腹や胸の肉が床のほうに垂れ下がる
- ★運動した後はお腹が空いて、つい食べ過ぎてしまう
- ★1日でトータルしても、多分1時間も歩いていないと思う
- ★疲れやすく、階段の上り下りでもかなり息切れしてしまう
- ★体重は変わらないが、スボン・スカートのウエストがきつくなった
- ★空腹でなくても、目の前に食べ物があるるとつい口に入れてしまう
- ★夕食は酒を飲みながらつまみを食べて終わり、ということが多い
- ★食事と食事の間隔が開いてしまいがち、または食事時間が不規則
- ★お腹が空いていると眠れないので、つい夜食を摂ってしまう。

# 自分の肥満度(BMI)を知ろう

- **BMI(Body mass index)=体格指数**
  - ◇  $\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$
  - ◇  $\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$
- **体脂肪率・・・身体の何％が脂肪なのかという「中身」を知るもの**
  - ◇ 皮脂厚計(キャリパー)法
  - ◇ インピーダンス法

# 肥満の判定基準

## 体脂肪率判定

BMI	判定
$< 18.5$	低体重
$18.5 \leq \sim < 25$	普通体重
$25 \leq \sim < 30$	肥満(1度)
$30 \leq \sim < 35$	肥満(2度)
$35 \leq \sim < 40$	肥満(3度)
$40 \leq$	肥満(4度)

	男性		女性	
適正	18歳~ 30歳未満	30歳~ 69歳	18歳~ 30歳未満	30歳~ 69歳
	14~20%	17~23%	17~24%	20~27%
境界域				
軽度の肥満	25~30%未満		30~35%未満	
肥満	30~35%未満		35~40%未満	
過度の肥満	35%以上		40%以上	

# 肥満の原因

- 『**食べすぎ**』と『**運動不足**』の生活習慣から起こる
- 体脂肪＝摂取エネルギー>消費エネルギー

摂取エネルギーと消費エネルギー  
のバランス

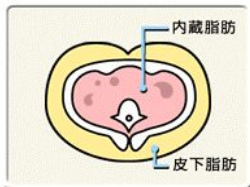


# 肥満のタイプ

## 【いんご型肥満】 (内臓脂肪型肥満)



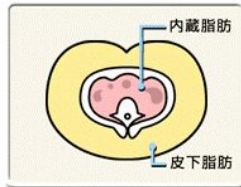
- 内臓周辺に脂肪がつく
- 生活習慣病と関わりが大きい
- 中年太りでお腹が出ているタイプ
- 男性に多く、女性は更年期以降に増加



## 【洋なし型肥満】 (皮下脂肪型肥満)



- 皮膚の下に集中して脂肪がつくタイプ
- お尻・太股・下腹部がふっくらとしていて女性に多い



# りんご型(内臓脂肪型肥満) 肥満の目安

- ウエスト・ヒップ比(ウエスト/ヒップ比)

男性:1.0以上

女性:0.9以上

- ウエストサイズ

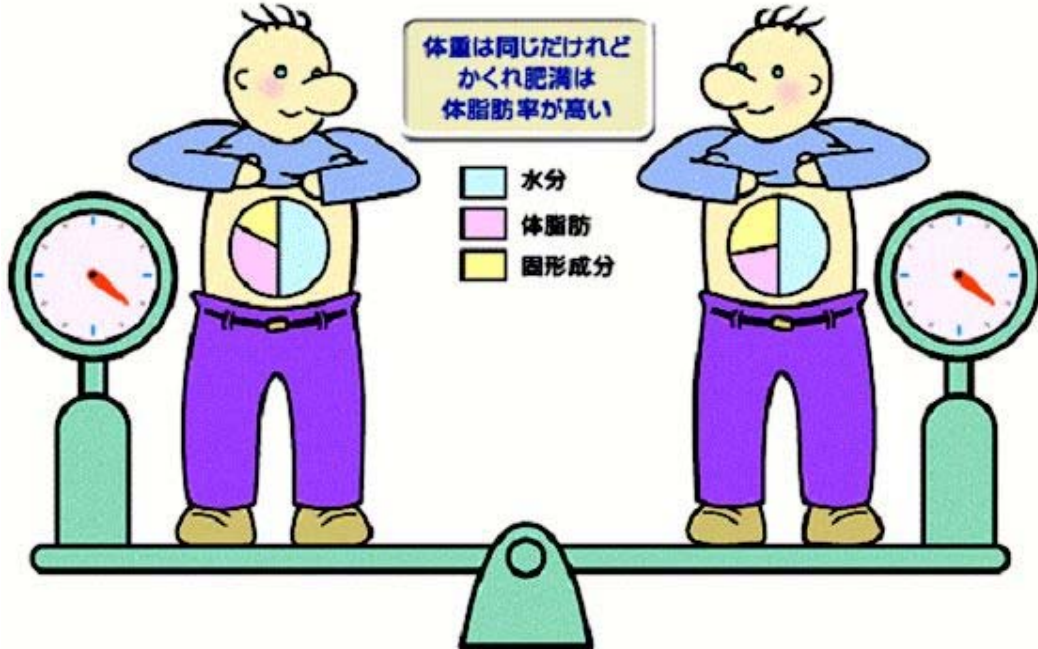
男性:85cm以上

女性:90cm以上



# かくれ肥満

『かくれ肥満』とは、体重は正常であるのに、  
『身体の中の脂肪組織の割合が多い状態』





# 肥満がもたらす合併症

- **循環器系**

- ◇循環血液量、心拍数が増加して**高血圧・心疾患**に

- **呼吸器系**

- ◇脂肪が呼吸の妨げとなって**睡眠時無呼吸症候群**に

- **内分泌・代謝系**

- ◇インスリンの感受性が低下し**糖尿病**に

- ◇尿酸が増加して**痛風**に

- ◇血中脂肪が増加して**高脂血症**に

- **骨格系**

- ◇重い体重が負担となって**腰痛・ひざ関節痛**に

## 正しい減量をしよう

- 毎日の生活習慣を見直してみよう
- 自分の適正体重を知って、必要な減量目標を持とう
- 健康的な減量は、無理のない食事制限と運動を長く続けることがコツ！

# 自分の適性エネルギー量は？

## • エネルギーの目安

◇軽労作（デスクワークが主な人・主婦など）

⇒25～30kcal／体重kg

◇普通の労作（立ち仕事が多い人）

⇒30～35kcal／体重kg

◇重い労作（力仕事が多い人）

⇒35kcal以上／体重kg

☆やせたい人は少ない方で計算する

例) 標準体重60kgの軽労作の人

$$60\text{kg} \times 25\text{kcal} = 1500\text{kcal}$$

# 体重を減らすためには？

- **消費エネルギー > 摂取エネルギー**

**理想的な減量方法は1~2kg / 月ずつ徐々に減らしていくこと**

**極端な食事制限などで急激に痩せることは必要な栄養素が不足し、よくありません**

1ヶ月で1~2kg体重を減らすには？

⇒ **一日あたり250~500kcal減らす**

ご飯一杯 (150g) …約240kcal



うどん一玉 (150g) …約150kcal

6枚切り食パン1枚 (60g) …約160kcal



和菓子(饅頭系) 1個 (50g) …約150kcal



ショートケーキ1個 (80g) …約300kcal

シュークリーム小1個 (60g) …約150kcal

アップルパイ1切れ (100g) …約300kcal



ポテトチップス1袋 (100g) …約500kcal



ビール1缶 (350ml) …約140kcal



# エネルギーダウンテクニック

- **調理方法**  
揚げる > フライパンで焼く > 網で焼く  
> 蒸す > 茹でる
- **器具を選ぶ**  
フッ素加工のフライパン > 鉄製のフライパン
- **素材を選ぶ**  
ロース肉 > モモ肉 > ヒシ肉



# 運動の目安

## • 歩行時間から歩数を換算

• 体重60kgの人が時速4km(分速70m)、歩幅70cmで10分歩く(700m、1000歩)と30kcal減少

1日あたり300kcal消費するには、1万歩必要。

⇒1万歩歩くための時間

• 1時間40分、女性は約2時間

⇒体重1kg減らすための歩行時間

• 体重60kg・・・1万歩歩くと約23日

30分歩くと約1ヶ月半

# 体重60kgの人の消費エネルギー

## 体重60kgの人の場合の消費エネルギー -

歩行	30分	100 kcal
散歩	30分	80 kcal
早足 (分速100m)	30分	200 kcal
ジョギング (軽い)	30分	250 kcal
自転車 (普通)	30分	120 kcal
水泳 (クロール)	30分	670 kcal
水泳 (平泳ぎ)	30分	350 kcal
体操 (軽め)	15分	50 kcal
体操 (強め)	15分	80 kcal
掃除 (はく・ふく)	30分	120 kcal
掃除 (掃除機)	10分	30 kcal



# 運動療法

- **運動するだけで中性脂肪が減少、善玉コレステロールが増える**
- ◇ **同時に行うことで食事療法も相乗的な効果を発揮**
- ◇ **ストレス解消、血圧を下げる、血糖値を下げるなどのメリットがある**

# 運動療法

- **高脂血症の改善には有酸素運動がベスト**
  - ◇運動の種類・・・ウォーキング、ジョギング、水泳、なわとび、サイクリングなど
  - ◇強い運動は身体に負担がかかり危険
  - ◇できれば1日30分を目標に毎日コツコツ続ける
  - ◇食後1～2時間たってから運動を行うと効果的
  - ◇運動の強さは運動しながら会話ができるような強さニコニコペースで「楽からややきつい」と感じる程度

# 運 動 療 法

**★生活の中でこまめに身体を動かす習慣をつけることが大事！**

- ◇遠回りして歩く距離を増やす
- ◇駅やバス停はひとつ手前で降りて歩く
- ◇エスカレーター、エレベーターを使わずに階段を使う
- ◇買い物は歩いて、買いだめをせずこまめに行く
- ◇外出する時は少しだけ早目に歩く
- ◇テレビを見ながらストレッチをする
- ◇掃除や庭仕事もなどの家事も運動のひとつ

# 結論

- ◇今食べている食事から少しだけ食べる量（できれば、菓子類などを優先的に）を減らしてみましょう。
- ◇今より少しだけ、体を動かしましょう。

**そうしたら、体重は減ります！！**

## 最後に・・・

できるだけ**キビキビ**動き、  
食事は何でも満遍なく、  
食べ過ぎず、食べなさ過ぎず、  
和食を中心に**感謝**していただく  
ことが一番の  
健康法と思います。

