

肥満とは身体に過剰な脂肪が蓄積した状態のことをいいます。肥満を解消する目的は、糖尿病や動脈硬化などいわゆる生活習慣病を予防することにあります。肥満を解消するという事は、体に蓄積した過剰な脂肪を減らしていくことなので、体格にあった適正エネルギーの摂取や適度な運動が大切です。急激な減量を行うと、エネルギー不足に加え、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも不足してしまいますので、摂取エネルギーを抑えつつ、栄養バランスを意識した食事が必要となります。

まず始めに・・・

肥満の判定と標準体重について

肥満かどうかは身長・体重から BMI（体格指数：body mass index）を求め、判定します。

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

（例）身長 160cm 体重 70 kg の場合の人の BMI は・・・

$$70 \div (1.6 \times 1.6) = 27.3 \text{ となり、右記の判定基準により肥満と判定されます。}$$

参考までに♪
加齢と共に食事や身体活動も変化します。2015 年度から採用された新しい基準です。

年齢（歳）	目標とする BMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20～24.9
70 以上	21.5～24.9

【厚生労働省 日本人の食事摂取基準】（2015 年度版）

判定基準は
こちら・・・

判定	BMI
肥満（1 度）	25～30
肥満（2 度）	30～35
肥満（3 度）	35～40
肥満（4 度）	40 以上

【日本肥満学会による肥満の判定基準】（2011 新基準）

※BMI35 以上が「高度肥満」と定義

男女とも BMI が 22 の時、もっとも疾病が少ないことから、世界的にこの値を用いて標準体重が求められます。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

目標体重は、標準体重を参考にしますが、ひとまずは肥満者における本質的な問題は、過剰な体脂肪によってもたらせる 2 型糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症等の代謝異常などの合併症です。これら代謝異常の多くは、5%程度の減量でも改善されます。3～6 か月で肥満症は 3%以上、高度肥満では 5～10%からスタートしましょう！

食事療法のポイント

これなら
できるかも！



食事で摂取するエネルギー量をコントロールしましょう

- ・消費エネルギーよりも摂取エネルギーを小さくすることで、体脂肪の減量を図りましょう。
- ・摂取エネルギー量の設定は、肥満度・性別・年齢・合併症の有無・日常生活や身体活動量などによって決められます。一般的には標準体重あたり 1 日 25～30kcal の範囲で設定します。
- ・医師から摂取エネルギー量を指示された方は、指示量を守りましょう。



食事記録（食事日記）をつけてみましょう！
自分の食行動の問題点が分かるかもしれません。

食習慣の見直しをしましょう

- ♪ 一口ずつゆっくり噛んで
- ♪ 間食はできるだけ控えめに
- ♪ 炭酸飲料・砂糖入の飲み物は控えめに
- ♪ 食べ物は目のつく所・手の届く所に置かない
- ♪ 活動量を増やす
- ♪ 「ながら食い」はやめましょう

栄養のバランスが偏らないようにしましょう

「主食・主菜・副菜」が揃っているかチェックする習慣をつけましょう。



主食 1 品
ご飯・パン
類など



副菜 2 皿
野菜・きのこ
海藻など



主菜 1 皿
肉・魚・卵・大豆
製品など

食品の選び方&調理の見直しをしましょう

- ☆ 肉は脂の少ないものを選びましょう
- ☆ 天ぷら・フライなど揚げ物は衣に油が多く含まれ、エネルギーが高くなりがち。量や回数に注意しましょう。
- ☆ 市販の惣菜やインスタント食品などにはエネルギーの高いものがあります。成分表示を参考にしましょう。
- ☆ テフロン加工のフライパンや、ノンオイルドレッシングを使用するなどして、油を使う量を減らしましょう。
- ☆ 味付けが濃いと、ついついご飯を食べ過ぎてしまいます。薄味にして、香辛料も控えめにしましょう。