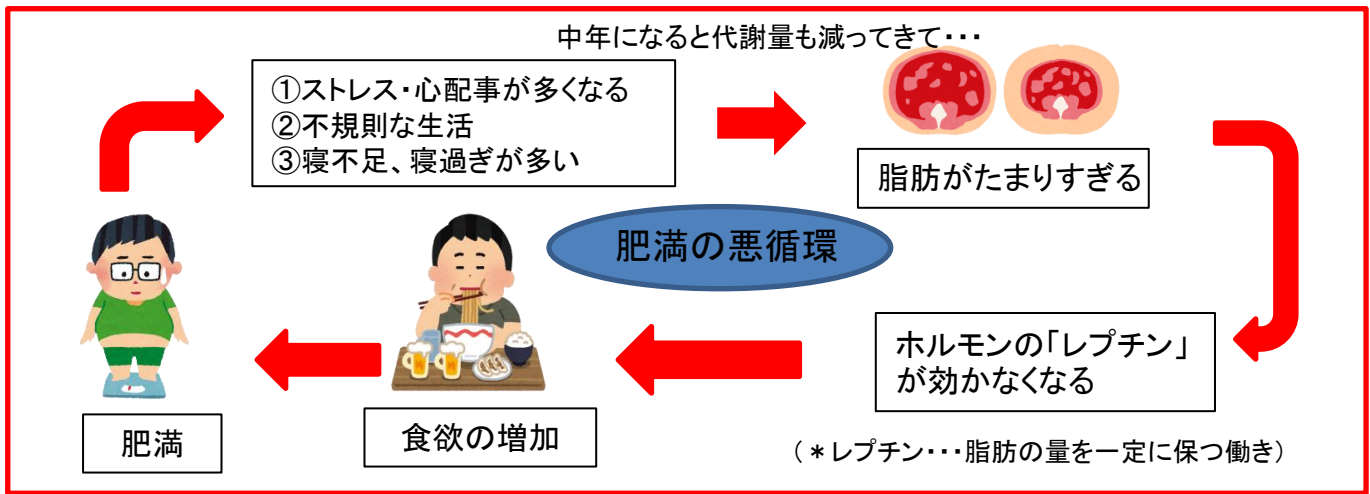


～肥満と健康～

健康づくりにおいて、「肥満」の予防は重要です。重度の肥満の人では寿命が約10年短くなり、2人に1人は70歳より前に死亡するおそれがある」ことが報告されています。では、どのようなことに注意していけばよいのでしょうか？

$$\text{BMI} = \left[\text{体重(kg)} \right] \div \left[\text{身長(m)}^2 \right] \quad (\text{普通体重 } 18.5 \leq \text{BMI} < 25.0)$$

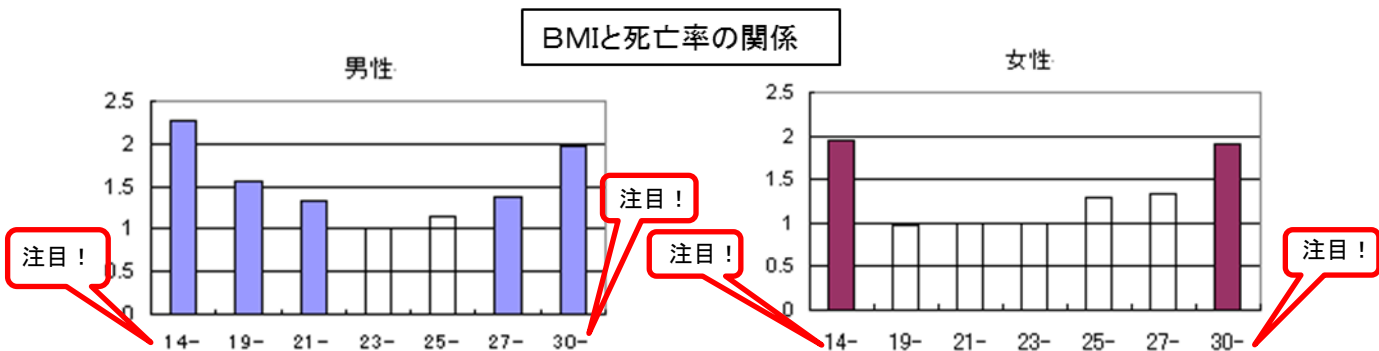
BMIは健診などでもかならず記載されていますが、ご存知ですか？この指標は**肥満度**を表しています！BMIが22となる体重が標準体重とされていて、BMI \geq 25は肥満となり、健康管理の一つの目安となります。



肥満と死亡リスクは？

死亡リスクについては、BMI22.5～25の「標準体重」のリスクがもっとも低く、BMIが上がるとリスクも上昇します。死亡リスクは、BMI30～35の「肥満(2度)」で45%、35～40の「肥満(3度)」で94%、そして40以上の「肥満(4度)」では3倍近く上昇しています。BMI25以上では、数値が5上昇するごとに死亡リスクは31%上昇する計算になるのです。

疾患別にみると、BMIが5上昇するごとに、心血管系疾患の死亡リスクは49%、呼吸器疾患の死亡リスクは38%、がんの死亡リスクは19%、それぞれ上昇します。東アジア人ではBMIが5上昇するごとに、死亡リスクが31%上昇します。また、グラフをみるとわかりますが、BMIが高くて低すぎても死亡リスクは高くなります。鉄欠乏などの栄養不良や、エネルギーを体脂肪とし蓄えやすい体になります。痩せすぎも注意が必要です。



日本人を含めた東アジア人は、食べ物から摂取したエネルギーを皮下脂肪よりも内臓脂肪としてためやすいと言われています。軽度肥満(25≦BMI≦30)Iであっても注意が必要です。

肥満が起こす様々な病気はさまざまあります！

- 糖尿病 ●高血圧 ●痛風
- がん

肝臓癌、膵臓癌、胃癌、食道癌、大腸癌、前立腺癌、甲状腺癌、膀胱癌、乳癌、子宮癌、卵巣癌など

- 認知症

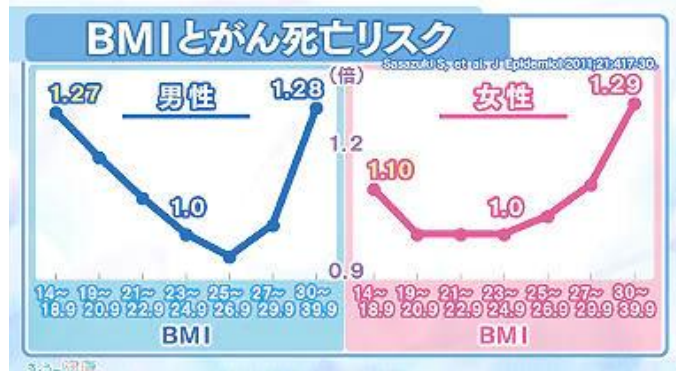
脳血管型認知症が約5倍多く発症する。

アルツハイマー型認知症は3.1倍多く発症する。

- 膝や股関節、骨粗鬆症
- 睡眠時無呼吸症候群(3倍多い)
- ホルモン異常 月経異常や不妊症

肥満の人の食事の特徴として...

①早食い ②よく噛まない ③間食をする ④食事時間が不規則 ⑤油、濃い味付けが好き などがああります。肥満の人!!心当たりはありませんか？



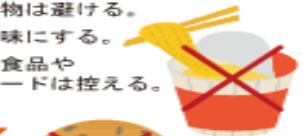
肥満にならない「食生活」のヒント

- 1日3回の食事時間を決める。
- 就寝前の3時間以内は食べない。
- 食事はゆっくりよく噛んで食べる。
- 間食をしない。
- お酒は程々にする。
- 食事が終わったらすぐにテーブルの上を片づけてしまう。
- 食事で不足しがちな栄養は、マルチビタミンやミネラルなどのサプリメントで補給する。



- 低カロリーな食事を心がける。

- ・ 作る料理の量を減らす。
- ・ 油炒めや揚げ物は避ける。
- ・ 料理の味は薄味にする。
- ・ インスタント食品やファーストフードは控える。



噛む回数を増やす食事

料理の具材を少し大きめに切り、噛みごたえある食材を選びましょう。



- たくあんなどの漬物
- みりん干しやすめなどの干物
- 切り干し大根

- きくらげ、かんぴょうなどの乾物
- わかめや昆布、ひじきなどの海藻
- 枝豆やゆで大豆などの豆類

- にんじん、セロリ、れんこんなど繊維質の野菜

※噛みごたえのある食材を軟らかい食材に混ぜるのも効果的です。

***ビーマル1遺伝子知ってる？**

ビーマル1遺伝子は、脂肪細胞に脂肪をため込むはたらきがあります。午後2~3時がもっとも少なく、午後10時~午前2時にもっとも多くなります。そのため夜間(22時以降)に食事をすると、それだけ太りやすくなります。もうひとつの特徴として、不規則な生活をして生活リズムが乱れると増加します。朝食を抜くと、体内はなかなか1日の始まりだと分からず、体内時計が狂い、やがて体調不良の原因となります。朝食を食べるようにしましょう。

「肥満」は治療できる病気です！

肥満の治療は、食事療法と運動療法が基本です。無理なダイエットに走らず、心配な方はかかりつけ医や保健師などアドバイスをうけるとよいでしょう。