

肥満について

～「忘年会太り・お正月太り・新年会太り」対策～



肥満の基準

「太ったなあ」と思っている方は、ご自身が「肥満」かどうかご存知ですか？
「肥満」かどうかは、健康診断結果にも載っている**BMI**という数値で、簡易的に計算することができます。

BMI

=

体重(kg)

身長(m) × 身長(m)

■肥満度の判定基準(日本肥満学会2000)

	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

肥満

統計的に最も病気になりにくいのは、**BMI22**といわれています！！



肥満が引き起こす不調や病気

肥満そのものは病気ではありません。

しかし、肥満が引き起こすたくさんの病気が問題になります。

循環器系

- ・ 高血圧
- ・ 心臓病
- ・ 脳卒中 など

消化器系

- ・ 脂肪肝
- ・ 胆石症
- ・ 大腸がん など

代謝系

- ・ 糖尿病
- ・ 高脂血症
- ・ 痛風 など

整形外科系

- ・ 変形性骨関節症
- ・ 腰椎症

呼吸器系

- ・ 睡眠時無呼吸
症候群

婦人科系

- ・ 不妊症
- ・ 乳がん
- ・ 子宮がん など



お正月太りとは？

 餅のカロリー		 ご飯のカロリー	
100gあたりのカロリー	235kcal	100gあたりのカロリー	168kcal
切り餅1個(50g)当たりの カロリー	118kcal	ご飯1膳(150g)当たり のカロリー	252kcal
丸餅1個(35g)当たりのカ ロリー	83kcal	コンビニおにぎりの ご飯(120g)のカロリー	202kcal

お餅は2個までなら、ご飯より低カロリーです。

※普段、小さめ茶碗に軽く1杯程度の人なら、2個ではカロリーオーバーです。

お餅以外の食べすぎや飲みすぎ、外出せずに**運動不足**になることも、

『お正月太り』の原因のようです。



新年会シーズンに向けて

12～1月は飲み会が重なり、更に体重が増えてしまう時期です。

お酒は「エンpty・カロリー」と言われ、太らないイメージがありますが、優先的に燃焼されるだけで、ノンカロリーというわけではありません！！

〈アルコールのエネルギー量(Kcal)〉

100kcal		200kcal	
白ワイン 100ml	梅酒 90ml	日本酒 1合 180ml	
赤ワイン 100ml	缶ビール 350ml	ビール中ビン 500ml	
ウイスキー (シングル) ロック 30ml	缶チューハイ 250ml		
ブランデー 30ml	焼酎 (25%) 90ml	焼酎 (35%) 90ml	
ウォッカ ロック 30ml			

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル



特にビールが好きな人は、
中ジョッキ1杯で200Kcalもあるので
2杯目からお酒の種類を変えるなど
工夫が必要です！！

年末年始太り解消のために！！

1. 飲み会での注意点

①お酒のカロリーにも注意する。

出来ればビールは最初の1杯にして、

2杯目からはワインや焼酎など、自分のペースで飲めるものを頼む。

②おつまみは「野菜・海草・豆類(豆腐など)」を意識して注文し、必ず野菜から食べ始める。

③飲み会のある日の朝食や昼食は、低カロリーの蕎麦などにして、摂取カロリーを調節する。

2. 生活での注意点

①毎日体重計に乗ることで、大幅な体重増加を防ぐ。

②年末年始は、平日・休日共になるべく体を動かす。



年末年始太り解消のために！！

脂肪1kgは、7000Kcalです。

つまり、1kgダイエットしようと思うと7000kcalを減らす必要があります。

例) 1ヶ月に2kg痩せるプラン

$7000\text{kcal} \times 2(\text{kg}) \div 30(\text{日}) = 466\text{kcal} \Rightarrow 1\text{日にこの分のカロリーを減らす計算になります。}$

1日に466kcalを減らすには・・・

食事⇒夕食をラーメン＆餃子(約800Kcal)から和定食(約500Kcal)にして、

ご飯を半分残すと・・・ **約－350Kcal**

運動⇒1日に30分程度、通勤で歩くとなると **約－100Kcal**



食事と運動を組み合わせれば、無理なく減量できます！