

# 肥満にならないために、体内のエネルギー収支を考えましょう

## ◆甲佐町は肥満者の多い町

平成24年度に小・中学校で行われた健康診断の結果、本町は郡内で肥満傾向の子どもが1番多いということが明らかになりました。特に男子では13・6割が肥満傾向にあり、10割を超えている町はほかにはありません。

また、平成22年度に特定健診を受診した町内の40〜74歳の1,855人のうち、19・7割がメタボリックシンドロームに該当しました。全国平均と比較して、男性は約1・5倍、女性は約2倍ほどメタボ該当者が多くなっており、特に40〜44歳の女性では、全国平均の9倍以上の人が該当するとい

う衝撃の結果でした。

## ◆自分の肥満度を計算してみよう

肥満とは、体内に脂肪が過剰に蓄積した状態です。日本肥満学会ではBMI25以上を肥満としており、身長と体重からBMIを求めることができます。

★BMIを計算してみましょう。  
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

## ◆「肥満症」は立派な病気

肥満そのものは病気ではありませんが、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの健康障害を伴っている場合は「肥満症」と診断され、減

量治療を行う必要があります。肥満者の約8割が何らかの健康障害を伴っており、今は健康障害を伴わない人も、将来さまざまな病気を引き起こす可能性が高くなります。

## ◆肥満の原因はエネルギー収支のバランスの乱れ

食事からの摂取エネルギーが、基礎代謝や活動で成り立つ消費エネルギーより多くなると、過剰なエネルギーが脂肪に変換され、蓄積されます。わずかな食物摂取の増加や運動不足が積み重なると、体重は思っている以上に増加します。

肥満者は、「エネルギー収支を赤字にする」摂取エネルギーを減らし、消費エネルギーを増やすことが、体重を減らす第一歩です。

●摂取エネルギーを減らすポイント

- 賢く食べること
- 人は夜に太ります。そのため、

夜の食事からの摂取エネルギーを多くしないことが大切です。「夕食は食べ過ぎない」、「夕食後にデザートは食べない」、「夜食を控える」ことがポイントです。

夕食が遅い時間になる場合は、少しでもエネルギーを消費するため、「夕食から就寝までは3時間空ける」、「夕食後に体を動かす」などして、食事↓運動↓睡眠のリズムを習慣化することをお勧めします。

●消費エネルギーを増やすポイント

- 運動をがんばろうとしても、なかなか長続きしません。そこでお勧めしたいのは、「ながら運動」です。この運動の基本は「有酸素運動・筋トレ・ストレッチ」の3つです。

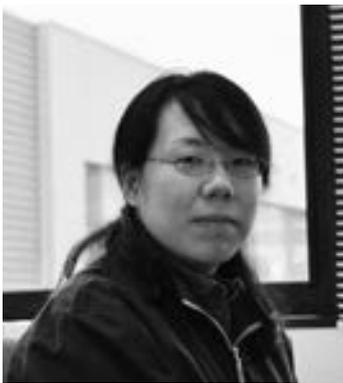
移動するとき、「ちよつと素早く動く」ことで心肺機能を高め、疲れにくい体をつくります。また、日常生活の動作の中に筋トレを取り入れ、「ちよつと力を込めて、ゆつくり行う」ことで基礎代謝を上げ、太りにくい体質にします。さらに生活の合間にストレッチのチャンスを見つけ、「ちよつと大きく伸ばす」ことで血行を良くし、新陳代謝を高めます。

町では、ウォーキング教室なども開催しています。学校や地域全体でも、楽しく肥満予防に取り組みましょう。

## あゆみだよりの話

### 肥満

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
藤本 佑子 保健師

本町の小・中学生は郡内で一番肥満傾向にあり、また、40〜44歳の女性は全国平均の9倍以上の人がメタボリックシンドロームに該当するという結果が明らかになりました。肥満症にならないためのエネルギー収支を考えてみましょう。