

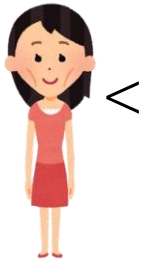


肥満とは

ゴールデンウィーク中、おいしいものを食べ過ぎ体重が増えてしまった...と感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今月は「肥満」についてお伝えいたします。まずは、体格指数となるBMIからご自身の体型を評価してみましょう。

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

低体重(やせ) 表1 目標とするBMIの範囲(18歳以上)¹⁾



年齢 (歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

数値の範囲内であれば普通体型です。
肥満は生活習慣病の要因に...

肥満は、食事・運動以外に、内分泌疾患や心理的な背景（ストレス、向精神薬の内服）や職務環境（労働時間、生活リズム）など様々な因子が関係しています。肥満に該当する方、まずは食事・運動について振り返ってみましょう。

1日の消費エネルギーについて²⁾

まずは、人はどのようにしてエネルギーを消費しているのかを紹介します。大きく3つ、「基礎代謝量」、「身体活動量」、「食事誘発性熱産生（DIT）」があります。

基礎代謝量

呼吸や心拍、体温維持など生命を維持するために **ドキドキ** 消費される1日の最低限のエネルギー量。



身体活動量

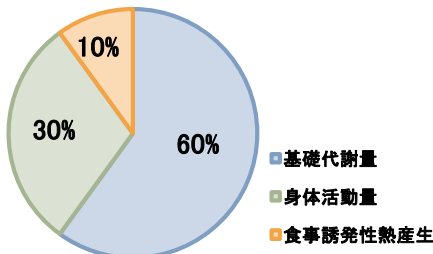
日常生活（家事・買い物・仕事など）や運動で消費するエネルギー量。

食事誘発性熱産生（DIT）

食べた物が消化・吸収され、熱が発生し、エネルギーが消費される現象。



1日の消費エネルギー量



消費エネルギーのうち、基礎代謝量が多くを占めます。そのため、**減量に効果的なのは基礎代謝を上げる**ことです。身体活動（運動・家事・買い物など）で筋肉量を増やすと基礎代謝が上昇、同じ運動量でも消費エネルギーが増えます。



食事誘発性熱産生（DIT）を高めて消費エネルギーを増やす³⁾こともできます。そのためには...

① 朝ごはんを食べる

DITは朝に上昇し、夜にかけて低下しやすい⁴⁾と言われています。朝食を食べて、体温を上げ、代謝を上げましょう！

② たんぱく質をとる

糖質、脂質よりもたんぱく質がDITを上昇させやすい⁵⁾と言われています。エネルギーを摂りつつ、**毎食、1品でもたんぱく質食品（肉・魚・卵・大豆製品）を摂り入れましょう。**



食習慣の振り返り

今度は、摂取エネルギーについてみていきましょう。消費エネルギーよりも摂取エネルギーが上回ることで体脂肪が増えます。摂取エネルギー過剰となるような食生活がないか振り返ってみましょう。

① 炭水化物の重ね食い

ご飯・パン・麺類など炭水化物は生命維持のための大切なエネルギー源ですが、**摂り過ぎはエネルギー過剰**になります。主食は1品、その他、主菜・副菜とバランスを意識し栄養を補いましょう。

副菜 **主菜**



主食
バランスの良い食事

主食は1品!

ご飯150g 240kcal + うどん 240kcal

② 糖質・脂質の摂り過ぎに注意

菓子類・砂糖入りの飲み物・菓子パン、揚げ物、ファストフードなど**糖質・脂質の多い**ものは摂る頻度や量に注意しましょう。

購入時には、栄養成分表示を見る習慣を付けましょう。

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	417 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	11.7 g
炭水化物	57.0 g
糖質	7.4 g
食物繊維	

Point
菓子類の目安は**100~200kcal**です。
〇〇あたり(100g、個、袋など)はまず確認!

③ 腹8分目以上

*お腹一杯食べてないですか?原因がいくつか挙げられます。

~早食い・ながら食い~

満腹中枢が働く前に、食べ過ぎてしまいます。また、ながら食いにより、咀嚼回数が減り、早食いにもつながります。

改善点

- ① 1口30回以上よく噛む。
- ② 1口の量を減らす。
- ③ 野菜類など噛み応えのある料理を選ぶ。
- ④ スマホ・テレビと距離を置く。**食事に集中!**



~大皿から取って食べる~

1人前以上食べ過ぎてしまう可能性が高いです。**1人前を取って**食べましょう。**ワンプレート**もおすすめです。



~食べきれない食事は残す~

作り過ぎた食事は、その場で食べてしまうのではなく、次の食事で食べましょう。食べ過ぎ防止、節約にもつながります。

~まとめ食い~

長時間の欠食は栄養の吸収率が高まります。どかっとまとめて食べてしまうと急激に血糖上昇しインスリンが過剰に分泌され、余分な糖を脂肪として蓄積しやすくなります。



・朝食・昼食・夕食・

1日3食、こまめに食べる。
長い欠食期間を作らない。

④ 夜遅い食事・食べ過ぎ

朝はエネルギーを消費しやすく、夜にかけて消費しにくく、脂肪として蓄積されやすくなります。帰宅が遅い時は、炭水化物・脂質を含むものを先に食べ、帰宅後、サラダなど低糖質・低脂質な食品を食べましょう。また、夜が一番、バランス良く、色々な食材を取りやすいですが、夕食の食べ過ぎによる**カロリーオーバー**にも注意です。

朝 燃やすぞ~!

夜 ラーメン ご飯にビール... **カロリーオーバー**

⑤ お酒の飲み過ぎ



- ① アルコール度数の高いものほどカロリーが高い(7.1kcal/g)ため飲み過ぎに注意。

<酒類別100ml当たりのエネルギー量>

ビール	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー
40kcal	80kcal	110kcal	100~200kcal	250kcal

- ② お酒のつまみを考える。芋類・揚げ物ではなく、**刺身・焼魚・焼鳥・豆腐・枝豆**など揚げ物ではない**たんぱく質食品**がおすすめ!

1)<https://www.mhlw.go.jp> 日本人の食事摂取基準(2025年版)の策定ポイント p.42,2)<https://kennet.mhlw.go.jp> 健康日本21アクション支援システム「身体活動とエネルギー代謝」参照 3)小栗靖生,大豆たん白質による食事誘発性熱産生の調整機構,2024,pp171,4)間野由香,柏給理子,中村丁次,食事自国の変化が若年女子の食事誘発性熱産生に及ぼす影響,2010,p101-106 5)<https://www.mhlw.go.jp> 食生活改善指導担当者テキスト~栄養指導・健康教育編~, 6)<https://www.gekkeikan.co.jp> よくいただく質問(「飲酒すると太りやすい」と聞きますが本当ですか?)