

知って健康！ 食べておいしい！
～生活習慣予防のための食事～

肥満予防編

肥満とは

体重が多いだけでなく

体脂肪が過剰に蓄積された状態



「内臓脂肪型」と「皮下脂肪型」がある

「内臓脂肪型」のほうが生活習慣病を発症するリスクが高くなる

肥満度の判定には**BMI**を用いる

$BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長mの2乗})$

22が糖尿病などの疾患になりにくいと言われている

18.5未満がやせ、**25以上が肥満**

なぜ肥満はよくないのか

心血管
疾患

糖尿病

高血圧

脂質
異常症



なぜ肥満はよくないのか

心血管疾患

糖尿病

多くの疾患の
もとになる！！

高血圧

脂質異常症

標準体重を知りましょう

標準体重とは糖尿病などの疾患にかかりにくい体重
身長から計算します。

あなたの
現在の身長
(m)

×

あなたの
現在の身長
(m)

×

22

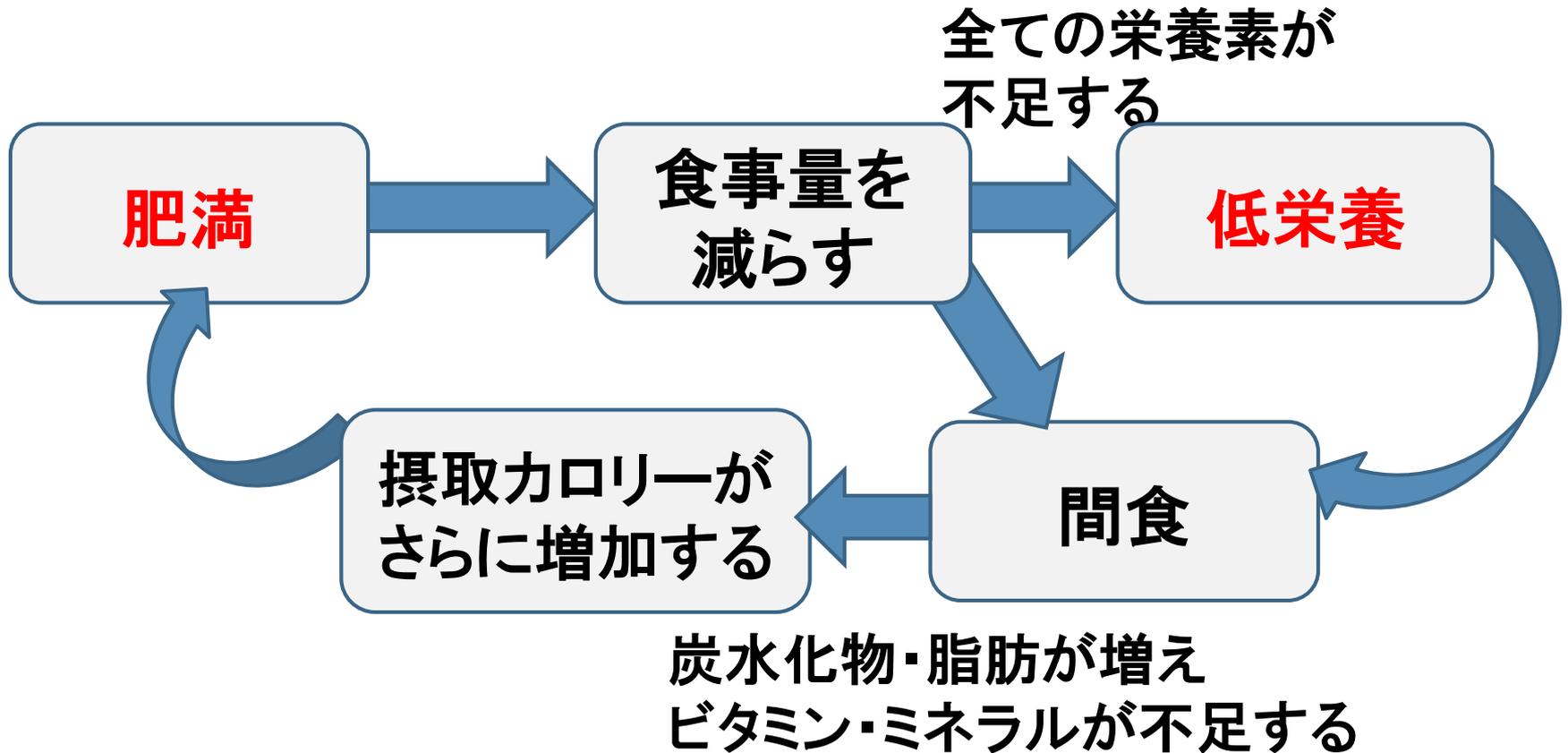
例)身長160cmの人

$$1.60\text{m} \times 1.60\text{m} \times 22 = 56.32$$

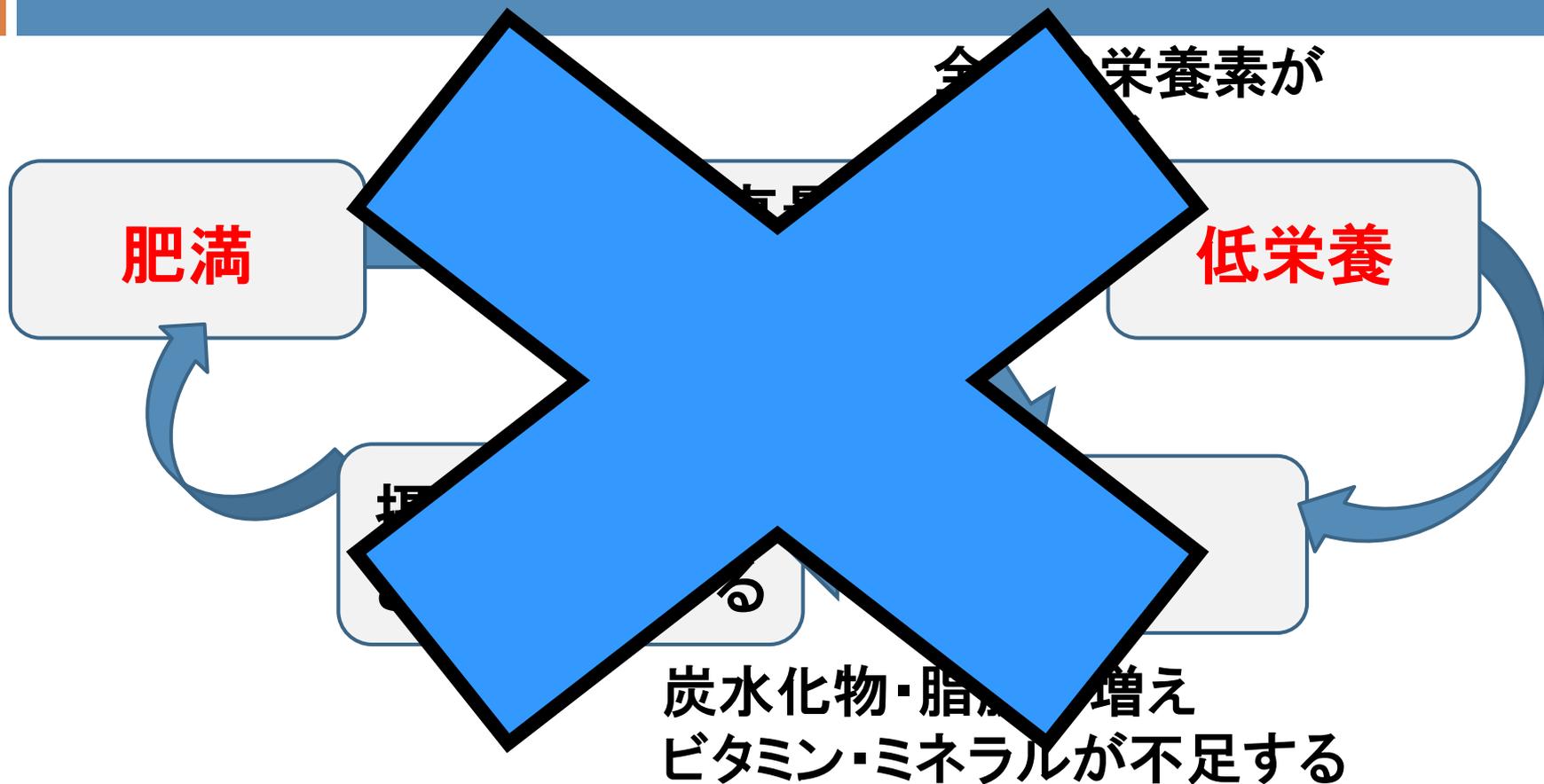


標準体重 約56.3kg

間違ったダイエットと正しいダイエット



間違ったダイエットと正しいダイエット



間違ったダイエットと正しいダイエット

肥満

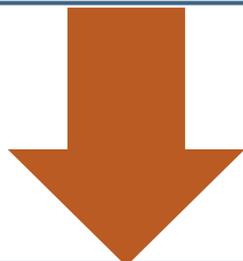
```
graph TD; A[肥満] --> B[バランスの良い食事・適度な運動]; B --> C[徐々に適正体重に];
```

バランスの良い食事・適度な運動

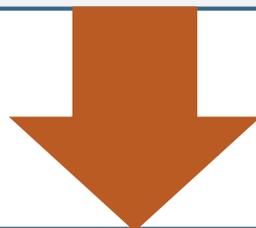
徐々に適正体重に

間違ったダイエットと正しいダイエット

肥満



バランスの良い食事・適度な運動



徐々に適正体重に

痩せたい・太りたくない

体重1kgもしくは腹囲1cm
を減らすためには・・・

???kcal
減らす必要があります

脂肪1g = 9kcal

人間の脂肪細胞は8割脂肪、残り2割はその他の細胞を構成する成分

痩せたい・太りたくない

体重1kgもしくは腹囲1cm
を減らすためには・・・

$$9\text{kcal} \times 1000\text{g} \times 0.8 = 7200\text{kcal}$$

約7200kcal
減らす必要があります

どうやって痩せるの？

- 摂取するエネルギー量を減らす
＝過剰に食べるのをやめる

- 消費するエネルギー量を増やす
＝運動量を増やす

二つの方法を組み合わせて**無理なく減量**に取り組みましょう！

無理なく痩せるために計画を立てる

クエスチョン

川口太郎さんは5kg減量しようとしています。

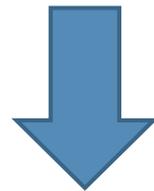
1日200kcal分摂取エネルギー量を減らせば、減量できると考えました。川口太郎さんが5kg減量するためにかかる期間は何か月でしょうか？

無理なく痩せるために計画を立てる

クエスチョン

川口太郎さんは5kg減量しようとしています。

1日200kcal分摂取エネルギー量を減らせば、減量できると考えました。川口太郎さんが5kg減量するためにかかる期間は何か月でしょうか？



川口さんが減らさないといけないのは

$$5\text{kg} \times 7200\text{kcal} = \mathbf{36000\text{kcal}}$$

無理なく痩せるために計画を立てる

クエスチョン

川口太郎さんは5kg減量しようとしています。

1日200kcal分摂取エネルギー量を減らせば、減量できると考えました。川口太郎さんが5kg減量するためにかかる期間は何か月でしょうか？

36000kcalを1日あたり200kcalずつ減らしていくので

$$36000\text{kcal} \div 200\text{kcal}/\text{日} = \mathbf{180\text{日かかる}}$$

無理なく痩せるために計画を立てる

クエスチョン

川口太郎さんは5kg減量しようとしています。

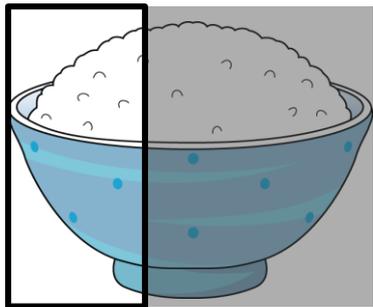
1日200kcal分摂取エネルギー量を減らせば、減量できると考えました。川口太郎さんが5kg減量するためにかかる期間は何か月でしょうか？

180日は何か月？

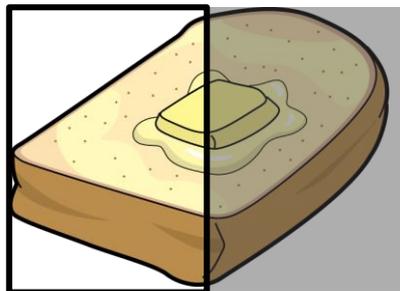
$$180日 \div 30日 = \mathbf{6か月}$$

川口さんが5kg減量できるのは半年後

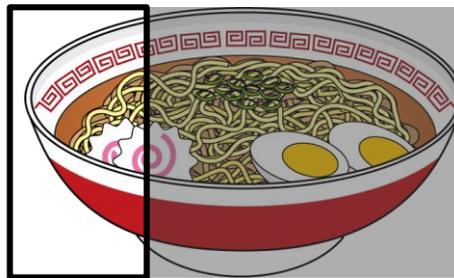
100kcalの目安(食べ物)



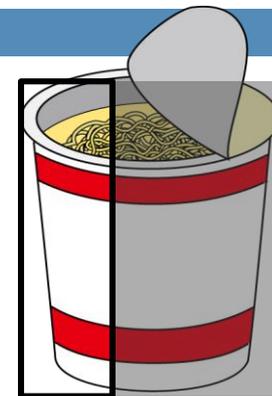
ごはん
0.4杯(60g)



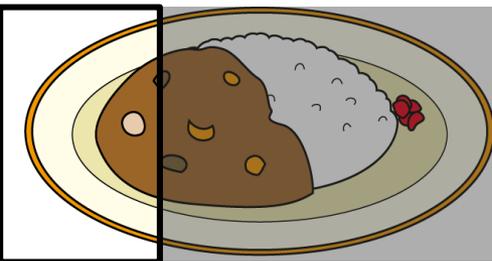
トースト(バター)
1/2枚



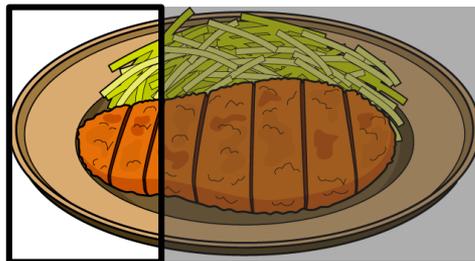
ラーメン
1/5杯



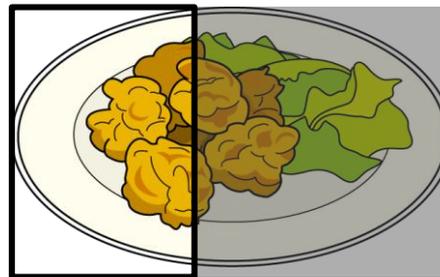
カップラーメン
1/4杯



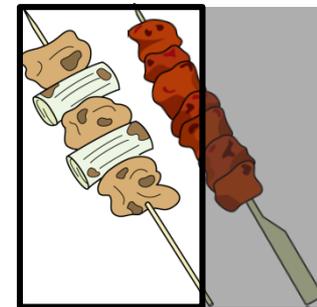
カレーライス
1/7杯



とんかつ
1/5枚



から揚げ(鶏もも肉)
2個

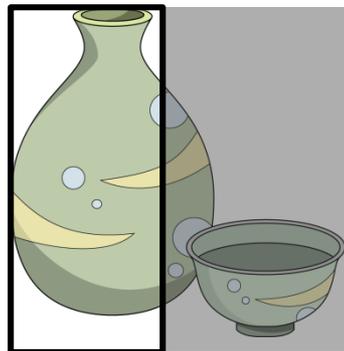


焼き鳥
1.5本

100kcalの目安(食べ物)



缶ビール
0.7本



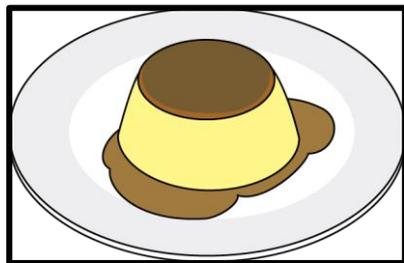
日本酒(とっくり)
0.6杯



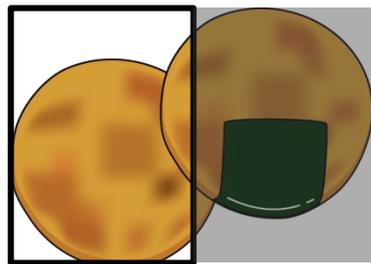
ワイン
1杯



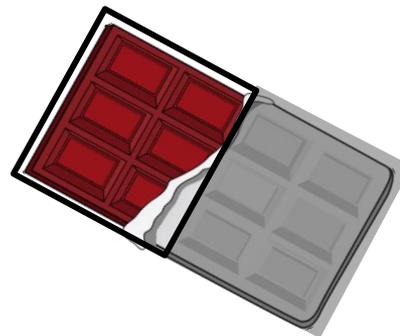
缶コーヒー(微糖)
2本



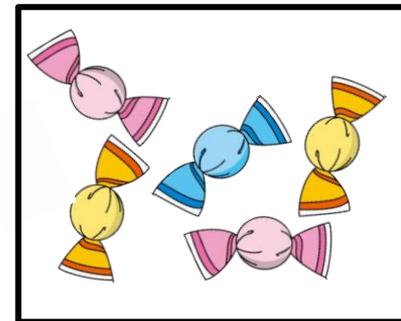
プリン
小1個



せんべい
1枚



チョコレート
6片



キャンディー
5個

100kcalの目安(運動)



早歩き
30分



掃除
45分



料理
45分



階段昇降
20分



ジョギング
15分



ラジオ体操
30分



自転車
20分



ボーリング
45分

間食に注意！



ショートケーキ1個
約300kcal



チーズケーキ1個
約400kcal



シュークリーム
1個 約200kcal



プリン1個
約200kcal



みたらし団子 1本
約100kcal



せんべい1枚
約80kcal



大福1個 100g
約250kcal



まんじゅう1個 50g
約100kcal

バランスよく食べるには

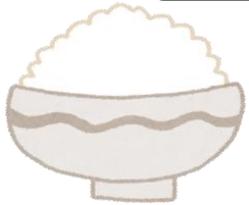
- ◇なるべくたくさんさんの食品が摂れるように、
主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- ◇野菜は**1日350g**を目標にしましょう。
- ◇朝・昼・夜3食必ず、また決まった時間に
食べましょう。
- ◇ゆっくりよく噛んで食べましょう。



手ばかり栄養法

～1日にこれだけは食べましょう～

きちんと食べる



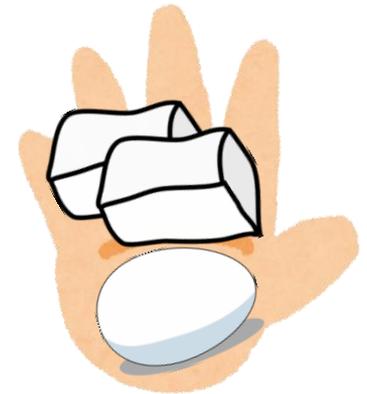
毎食軽く1膳

主食の量は活動量によって
変わります



芋(中1個)
グーの大きさ

きちんと食べる

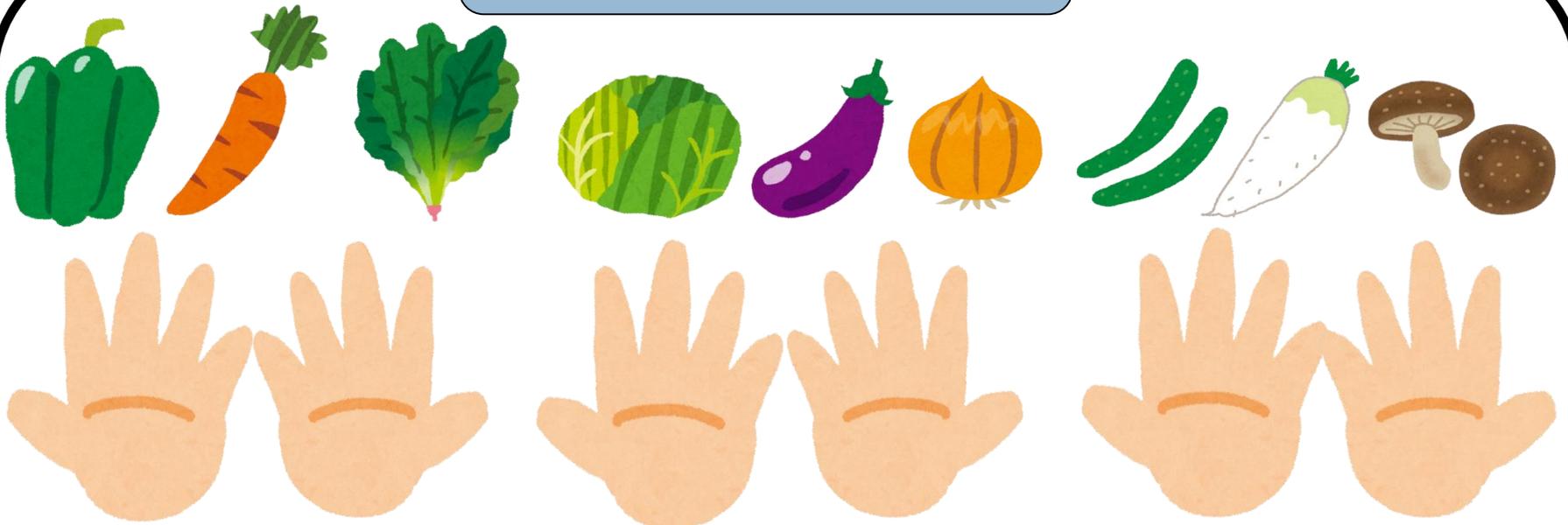


手のひらに乗る大きさの
魚・肉・卵・大豆製品を
1日でとります

手ばかり栄養法

～1日にこれだけは食べましょう～

たっぷり食べる



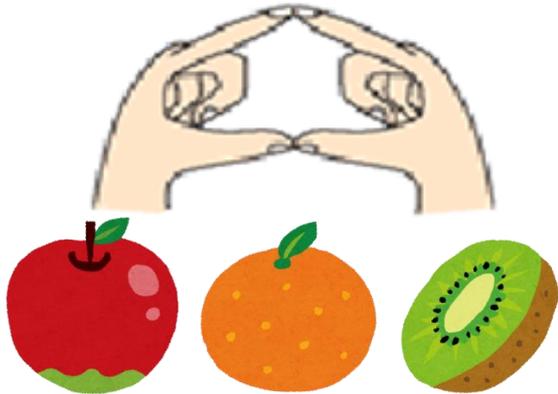
両手に**1杯**の
緑黄色野菜

両手に**2杯**のその他の野菜
(海藻・きのこ・こんにゃく等を含む)

手ばかり栄養法

～1日にこれだけは食べましょう～

ほどほど食べる



ひと指し指と親指
の輪の中に入る大
きさの果物を1日
でとります

ほどほど食べる



常温で固形の油
に要注意！

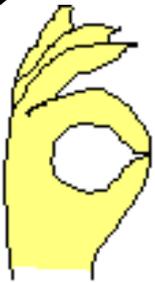
忘れずに



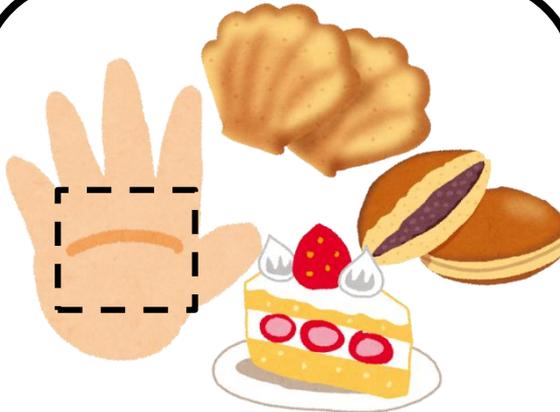
1日1杯
(200ml)

手ばかり栄養法

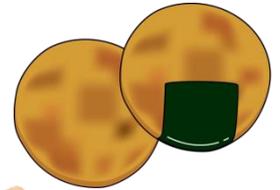
～気をつけましょう～



和菓子等の場合、
親指と人差し指の
輪の中に入る
大きさ。



洋菓子等の場合、
片手の平に入る量。



スナック菓子等の場
合、片手に乗る量。

手ばかり栄養法

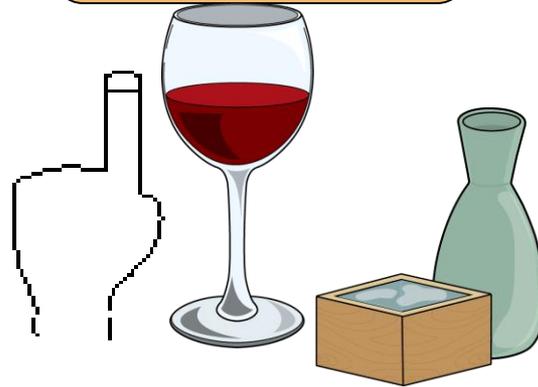
～気をつけましょう～

ビール



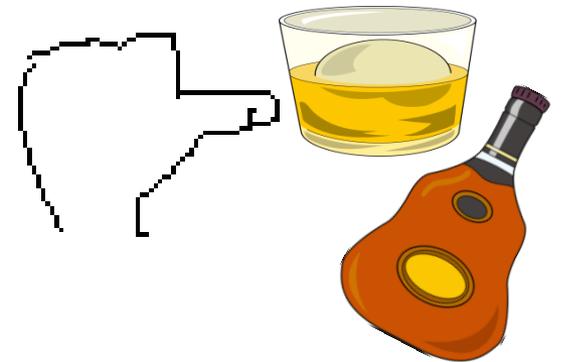
親指の長さが器の直径で、人差し指の長さと同じ高さが目安。

日本酒
ワイン



日本酒等の場合、人差し指の長さと同じ高さが目安。

ウィスキー
ブランデー



ウィスキー等の場合、親指の太さと同じ高さが目安。