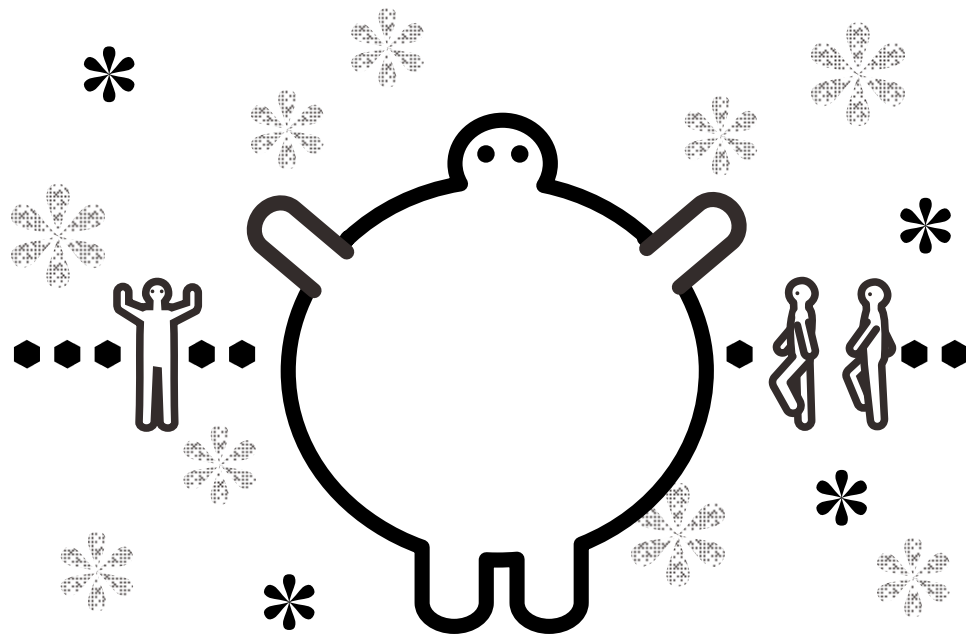


減らそう！体脂肪



食べ過ぎ・運動不足など
肥満をまねく生活をして
いませんか？

肥満とは、体に脂肪が
過剰に蓄積した状態です

肥満のデメリット

◆ 見た目がよくない…だけではない

体型や動作などの外見だけで
なく、健康上の問題も多い。

◆ 生活習慣病をまねく

糖尿病・脂質異常症・高血圧・
心疾患などの生活習慣病や、
多くの病気を引き起こす。

◆ 骨・関節・筋肉などに 負担がかかる

体重が重いと骨や関節への
負担が大きくなり、痛みを
生じやすい。



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気
かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



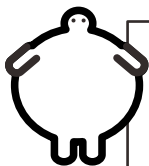
生活習慣病の予防や介護予防のために、
食生活の改善や運動など正しい方法で
過剰に蓄積した脂肪を減らすことが大切です。



まずは自分の肥満度を知ろう

BMIで肥満度チェック

BMI(body mass index)とは体格指数のことです。



BMI値を求めるには

$$\frac{\text{___ Kg (体重)}}{\text{___ m (身長)} \div \text{___ m (身長)}} = \text{___ (BMI)}$$

BMIの基準値 (日本肥満学会の判定基準)

18.5 未満	18.5 ~ 25 以上 ~ 未満	25 以上
やせ	普通	肥満

18.5 22 25

適正体重

22が適正で、最も病気にかかりにくいと言われています。

25以上は高血圧・糖尿病・脂質異常症のリスクが2倍になります。



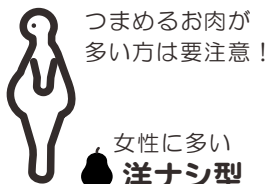
BMIでは脂肪の量は判定できません。

BMIが25未満でも、脂肪が内臓について体脂肪率が高い「隠れ肥満」のタイプもあります。

肥満のタイプ

①皮下脂肪型

皮膚の下に脂肪が蓄積している



つまめるお肉が多い方は要注意!

女性に多い
洋ナシ型

②内臓脂肪型 隠れ肥満

内臓のまわりに脂肪が蓄積している



おへその周囲が身長1/2を上回っている方は要注意!

男性に多い
リンゴ型

※生活習慣病になりやすいのはこちら

イラストはイメージです。

食事で
体脂肪を
減らす

食習慣を見直して カロリーコントロール

上手に

体脂肪を減らすには、消費エネルギーより摂取エネルギーを少なくすることが大切です。



ただし食べる量を極端に減らしたり、栄養のバランスがよくなると、リバウンドで元に戻ってしまったり、健康を損なう危険性があるため注意が必要です。

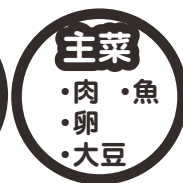
ここがコツ

主食・主菜・副菜を揃えよう

栄養が偏っていると代謝が悪くなり、かえって脂肪を蓄えやすくなります。栄養が偏りやすい麺類や丼物などはなるべく控え、多くの食材を摂りましょう。



炭水化物



タンパク質



ビタミン/ミネラル
/食物せんい

● 外食（飲食店での食事）で気をつけたいこと

味付けの濃い料理が多く、つい食べ過ぎてしまうことがあります。高カロリーのものも多いので、外食の頻度を減らすのも良策です。



味噌ラーメン1食
568Kcal



カレーライス1食
862Kcal

● 市販の惣菜・加工食品などで気をつけたいこと

市販の惣菜やインスタント食品には、カロリーや塩分の高い物もあり、何品も揃えると総カロリーが必要量を超過してしまいがちです。よく確かめて選びましょう。



カップ焼きそば1食
556Kcal



牛肉コロッケ1個
211Kcal



クロワッサン1個
220Kcal

ここがコツ 早食いしないで、よく噛んで食べよう

「噛む」ことで脳の中樞が刺激され、満腹感が得られます。よく噛まずに早食いをする、いくら食べても満足できず必要以上に食べる量が増えてしまいます。

間食は控えめに

お菓子や砂糖入りの飲み物、アルコールもできるだけ控えましょう。

夜遅くに食べない

夜10時頃から脂肪を細胞内に蓄える働きが活発になります。

★どうしても間食したい！という時は…
「果物」がおすすめ



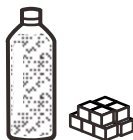
★どうしても時間が遅くなる時は…
「野菜スープ」がおすすめ

カロリーの低い食品

普段の献立にカロリーの低い食品を取り入れるのもおすすめです。

…穀類…	…種実類…	…きのこ…	…肉類…
おかゆ 71 Kcal	ぎんなん 166 Kcal <small>◎ピーナッツ715Kcal</small>	きくらげ (ゆで) 13 Kcal	鶏肉ささみ (ゆで) 125 Kcal
…いも類…	…野菜…	…海藻…	…魚介類…
こんにやく 5 Kcal <small>◎さつまいも132Kcal</small>	レタス 12 Kcal <small>◎アボカド187Kcal</small>	もずく 4 Kcal	たこ(ゆで) 80 Kcal
…豆類…	…果実…	100gあたりのカロリーです	
絹豆腐 56 Kcal	いちご 34 Kcal	カロリーだけにとらわれず、 栄養のバランスも重視しましょう。	

表示をよく見よう



清涼飲料水500ccには角砂糖なら約10個分の糖質が入っています
※角砂糖1個は約19kcal

砂糖が入っているとは書いていなくても「炭水化物〇〇g」という表示には要注意！炭水化物には糖質が含まれています。

運動で体脂肪を減らす 消費エネルギーを増やす

無理せずに

食事で摂取エネルギーを減らすだけでなく運動も合わせて行いましょう。



日常生活に消費エネルギーの多い動作を取り入れるなど、体を動かす機会を増やしましょう。→詳しくは6～7ページ

ここがコツ

- ・積極的に体を動かす
- ・1日の運動を「以前よりも10分多く」する

有酸素運動

たまった脂肪を燃焼させる

軽めの運動を続ける有酸素運動は体脂肪を減らすのに効果的です。

- ▶ 例えば
- ◎ウォーキング
 - ◎ゆっくりジョギング
 - ◎サイクリング
 - ◎水泳



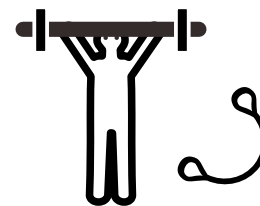
20～30分間続けるのがポイント！

無酸素運動

基礎代謝を高める

筋肉に負荷をかけて鍛える無酸素運動で筋肉の量が増えると、基礎代謝が高まりエネルギーを消費しやすくなります。

- ▶ 例えば
- ◎腕立て伏せ
 - ◎腹筋運動
 - ◎ダンベルやチューブでトレーニング
 - ◎ジムのマシンでトレーニング



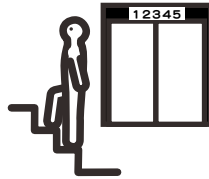
運動の効果には個人差があります。無理のない範囲で行いましょう。体調に不安がある方は、運動を始める前に医師に相談しましょう。

日常生活で運動強度を高める











「どう過ごすか」「どんな運動をするか」をちょっと変えるだけで、効率よくエネルギーを消費することができます。

ここがコツ ^{メッツ} METsの高い活動を増やそう

- 運動強度 (METs)
安静時を1として、およそ何倍のエネルギーを消費するかを示した数値です。
METsの低いものより高いものを選んで行う積み重ねが、消費カロリーを増やす秘訣です。



METsの目安

歩く 3.5~8.0 	自転車をこぐ 4.0 	車を運転する 2.5 	階段を上る 4.0 " 下りる 3.5 	エレベーター 2.0 
ジョギング 7.0 	腹筋運動 8.0 	なわとび 8.8 	ボーリング 3.0 	水泳 6.0 

消費エネルギーを求めるには

$$\underline{\quad} \text{METs} \times \underline{\quad} \text{時間(実施時間)} \times \underline{\quad} \text{Kg (体重)} \times 1.05$$

$$= \underline{\quad} \text{Kcal(消費エネルギー)}$$

▶例えば 50kgの人が自転車を1時間こぐと210Kcal消費する。
 $4(\text{METs}) \times 1(\text{時間}) \times 50(\text{Kg}) \times 1.05 = 210\text{Kcal}$

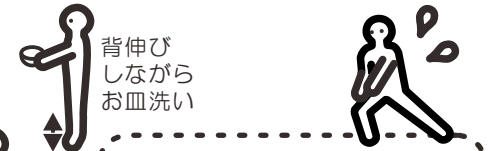
効率よくエネルギーを消費する

ここがコツ 日常生活に運動を取り入れよう

わざわざ運動をしなくても、普段からしっかり体を動かすことを意識すれば、より多くのエネルギーを消費できます。できることから挑戦してみましょう！

家にいるときは

- ◎家事をしながら運動
- ◎テレビを見ながら運動



足踏みしながらTV鑑賞

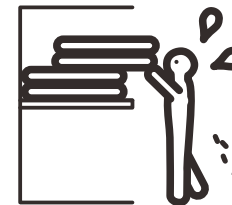


×ながら食いはやめて
○ながら運動をしよう

- ◎布団の上げ下ろし
- ◎窓拭き
- ◎雑巾がけ



掃除は運動のチャンス



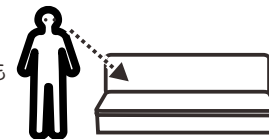
体を動かす家事を
毎日の日課に

出かける時は

- ◎歩ける距離は歩く
- ◎荷物を持って歩く
- ◎階段を使う
- ◎なるべく立っている



イスが空いても座らずガマン!



あえて体を使おう

(休憩が必要な時は休みましょう)

頑張り過ぎは禁物です。無理をせず、できる範囲で行いましょう。