

あなたは大丈夫？

肥満・メタボ予防



肥満とは

・・・脂肪組織が過剰に蓄積した状態のことで、体格指数(BMI)２５以上の場合。

〈BMIとは？〉
身長と体重から算出することができる成人の肥満判定に用いられる指数。　BMI＝体重(kg)/身長(m)²



肥満になるとなぜよくない？
→生活習慣病のリスクが高まったり、体への物理的な負担が増えるため。

メタボになるとなぜよくない？
→内臓脂肪が蓄積して動脈硬化を急速に進行させる。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病や慢性腎臓病(CKD)などを発症しやすくなるため。

メタボリックシンドロームとは

・・・内臓脂肪型肥満(腹囲　男性85cn以上、女性90cm以上)＋高血糖・脂質異常・血圧高値の3項目のうち2項目以上を満たす場合。

〈目標のBMI範囲〉

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5－24.9
50～64歳	20.0－24.9
65歳以上	21.5－24.9

肥満・メタボリックシンドローム予防の基本

- 適正体重の維持
- バランスのよい食事
- 節酒
- 運動





体重管理のポイント



×極端な食事制限
→主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事
食材の選択や調理法の工夫(蒸す・焼く・茹でる)
菓子・アルコールなど嗜好品の摂取の見直し

食物繊維の多い食材

- 野菜
- 果物
- きのこ類
- 海藻類
- 豆・大豆製品
- 芋・こんにゃく



食べ方の工夫



- よく噛んで食べる
- 腹八分目を心がける
- 早食いの癖を改める

なぜ食物繊維を摂るといいの？
・よく噛むことで満腹感が得られやすくなり、食べすぎを防ぐ
・糖質や脂質の吸収を遅らせる働きがある

食事の選び方

- 食物繊維を積極的に活用する
- 野菜を意識して食べる
- 油を使った料理は控えめにする
- 単品メニュー(丼・麺)を避ける

今日からできるワンポイント

食事記録をつける

→まずは普段の食生活を見直すことから。課題や改善点を可視化できるので目標も立てやすくなります。

お問い合わせ　志摩市　健康推進課　４４－１１００