

## 肥満の食事療法について

肥満とは身体に過剰な脂肪が蓄積した状態のことをいいます。正しい食事療法と運動療法を組み合わせ、体脂肪を減少させていくことが重要です。



### 食事療法でのポイント

#### 1. 食事で摂取するエネルギーをコントロールする

消費エネルギーよりも摂取エネルギーを小さくすることで体脂肪の減量をはかります。摂取エネルギー量の設定としては肥満度、性別、年齢、合併症の有無、日常生活やスポーツによる身体活動量などによって決められます。極端に食事量を減らすとリバウンドが起こりやすくなるため、標準体重当たり25~30kcalの範囲で設定します。

(例) 身長160cmの場合(体重1kgあたり25kcalとすると)

$$\text{標準体重} = 1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22(\text{標準BMI}) = 56.3\text{kg}$$

$$56.3 \times 25 = 1400\text{kcal}(\text{一日分})$$

#### 2. 栄養のバランスが偏らないこと

##### 主食

炭水化物は脳や神経系のエネルギー補給のため必要です。極端に炭水化物を制限すると体内のたんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。ごはん・パン・うどんといった「主食」は毎食量を決めて取るようにしましょう。



##### 主菜

体を作るもとになります。私たちの体の約20%はたんぱく質で、これを保持するためにも毎日たんぱく質をとる必要があります。良質たんぱく質を含む魚・肉・卵・大豆製品などでつくる「主菜」を毎食きちんととりましょう。



##### 副菜

ビタミンやミネラルは微量栄養素といわれています。体内で作ることができないため、食事から十分確保する必要があります。食物繊維は胃の中で留まる時間が長いことから空腹感をやわらげたり、炭水化物や脂肪の吸収を緩やかにする働きがあります。野菜類は積極的にとるようにしましょう。海藻・きのこ・こんにやくといった低エネルギー食品も上手に利用しましょう。

### 日常生活の7つの注意点

1. 一口ずつゆっくり噛んで食べる
2. 間食は太る原因となるので、できるだけ控えましょう
3. 炭酸飲料や砂糖入りの飲み物は控えましょう
4. 目の付くところや手の届くところに食べ物を置かないようにしましょう
5. 活動量を増やしましょう
6. 「ながら食い」はやめましょう
7. 普段の食習慣に問題がないか、自分でチェックしてみましょう

