

今回のテーマ

肥満の人の食事



基本的な事柄

肥満は消費したエネルギー量に対し摂取するエネルギー量が多いため、余ったエネルギーが脂肪に変わり皮下などに異常に蓄えられることにより生じます。食べ物やアルコール飲料の過剰摂取と運動不足などが肥満の原因になります。肥満していると心臓の機能が低下したり、動脈硬化や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の誘因になります。

また、足や腰に過重な負担がかかるため関節障害や腰痛の原因にもなります。標準体重を目指して減量することが必要です。

肥満は、食事全体のエネルギーの量を減らし、体をよく動かしてエネルギーの消費量を増やすことにより、皮下などに蓄積した脂肪が燃焼され体重を減らすことができます。体脂肪1キログラムは約7千キロカロリーに相当するので、毎日、250キロカロリー程度(ご飯180グラム＝茶碗1杯半、または、缶ジュース1本と油大さじ1杯、もしくは、ショートケーキ1個弱程度)のエネルギーを減らすことにより、1ヶ月で体重を1キログラム減らすことができます。この程度のエネルギーの量は、食事の取り方に少し気を付けることにより容易に減らすことができます。

食生活のポイント

1. 主食の量を控える
2. 油の取り過ぎに注意する
3. 必要な栄養素をバランス良く摂取する
4. 菓子類や清涼飲料などの間食を避ける
5. 味付けは、だしを良く取って薄味を心掛ける
6. 3食をきちんと食べる
7. 食事時間は規則正しく、3食を平均して食べる
7. よく噛んでゆっくり食べ、ムラ食いやまとめ食い、夜食を避ける。

活動的な生活を

日常生活に体操や散歩など手軽にできる運動を取り入れ、活動的な生活を心掛けます。日ごろ運動をしていない人や肥満度の高い人は、いきなりジョギングや縄跳びなどを行うと関節障害の原因になることもあるので、軽いものから少しずつ進めましょう。

担当:堀内 勇一

