



肥満とは

肥満とは…

体重が多いだけではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態

肥満のタイプは大きく2種類です

男性に多い

①内臓脂肪型(りんご型肥満)



お腹まわりを中心に
内臓組織に脂肪
が過剰に蓄積

女性に多い

②皮下脂肪型(洋なし型肥満)



お尻や太ももなど下半身
を中心に皮下組織に脂肪
が蓄積

「内臓脂肪型肥満」は糖尿病・脂質異常症・高血圧症・
高尿酸血症・痛風・脂肪肝、睡眠時無呼吸症候群など
多くの健康障害を引き起こす危険性があります。



BMI (体格指数) を求めてみよう!



BMI (体格指数) とは肥満や痩せの判定に用いられ、身長と体重から計算できます。

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

(例) 身長160cm、体重65kgの人 $\rightarrow 65\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 25.3$

BMI の判定基準

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25以上	肥満

標準体重
 $\text{BMI} 22 \times \text{身長(m)}^2$



出典：日本肥満学会

BMIを参考に自身の健康管理に努めましょう!



GIFUYASAIFIRST



バランスの良い食事とは

食事の基本は、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べること！



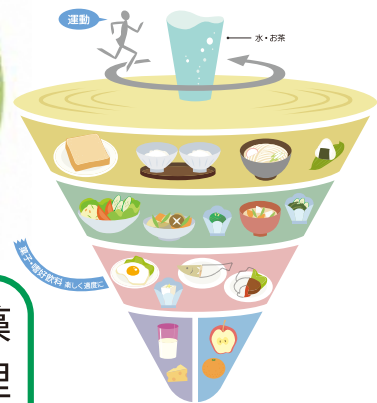
米、パン、めん類などの料理で、主として炭水化物の供給源となります。



魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、主としてたんぱく質や脂肪の供給源となります。



野菜、きのこ、海藻などを使った料理で、主としてビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となります。





間食の食べ過ぎに注意

間食は、栄養補給の他に気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割もあります。しかし食べ過ぎは、肥満にもつながる可能性がありますので、回数・量・質を考え、1日の栄養素の不足が補えるような間食をとりましょう。



食べ過ぎによる
カロリーオーバー



必要な栄養素が
不足しがちになる



体脂肪の蓄積による
過体重・肥満

肥満から生ずる
健康障害





上手な間食のとり方

間食をとる際は以下の点を意識してみましょう！

1日200kcal以下を目安に



バナナ1本
約130kcal



焼き芋中半分
約160kcal



ロールケーキ1個
約200kcal



ヨーグルト1個
約100kcal

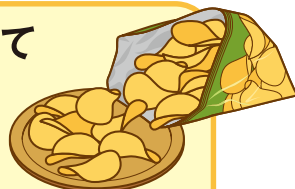


ドーナツ1個
約200kcal

回数や量を考えて

スナック菓子

- 少量を小皿にとる
- 小袋のものを利用して
などして量を調節
してみましょう！



砂糖の多い飲み物に注意

炭酸飲料は糖分を多く含むため、
低カロリーや砂糖不使用のものを！



コーヒーは
微糖か無糖を！



選び方を意識

栄養補給のチャンス！
カルシウムやビタミンの補給を行いましょう！



CIFYASAIFIRST



フレイルって知っていますか？

フレイル（虚弱）とは・・・

病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の中間の段階

こんな人は要注意

体重減少

疲れやすい

身体活動の低下



歩行速度の低下

握力の低下



GIFYASAIFIRST

糖尿病を予防する健康的な生活習慣



2型糖尿病の原因は様々ですが、偏った食生活や運動不足など生活習慣によって引き起こされやすくなります。生活習慣の改善が糖尿病予防には欠かせません。

糖尿病を予防する3つの行動

食事

- 過食を避ける
- 偏食しない
- 1日3食規則正しい食事
- 食物繊維を多く含むものを食べる
- ゆっくりよく噛んで食べる



運動

- ウォーキングなどの有酸素性運動を行う

腹筋やスクワットなどのレジスタンス運動を併せて行うと効果的です。



健診

- 定期的な健診で早期発見・早期予防をしましょう。
- 健診で高血糖(HbA1c6.5%以上)を指摘されたら、早期にかかりつけ医に受診しましょう。



健康的な生活習慣を身につけ、糖尿病を予防しましょう！



糖尿病予防のための食事のポイント



主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を

日頃から炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミンやミネラルなどを
バランス良くとることで、糖尿病や合併症の予防になります。

さらに、食塩やコレステロール・飽和脂肪酸の摂取量に気を付けることで予防効果アップ

副 菜

各種ビタミン、ミネラル
および食物繊維の供給源
となる、野菜、いも、豆
類（大豆を除く）、きの
こ、海藻などを主材料と
する料理

主 食

炭水化物の供給源である
ごはん、めん、パスタな
どを主材料とする料理



主 菜

たんぱく質の供給
源となる肉、魚、
卵、大豆及び大豆
製品などを主材料
とする料理

主食より先に食物繊維を多く含む野菜やたんぱく質を食べよう！



高血糖を防ぐ食事のとり方



①朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる

1日3食、決まった時間に就寝3時間前に夕食をすませる



②主食、主菜、副菜のそろった食事

自然と栄養バランスの良い食事になる



③よくかんで、ゆっくり食べる

満腹中枢が働き、食べ過ぎや血糖値の上昇を抑える



④食事は腹八分目でストップ

心がけることで、肥満による高血糖を予防



⑤間食はできるだけ控える

糖質や脂質の多いものは控え、買い置きしない



⑥栄養成分表示をCheck！

栄養成分表示を確認し、自分に合った食事を選択

栄養成分表示 1食（80g）当たり	
エネルギー	372kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	16.0g
炭水化物	47.6g
食塩相当量	3.2g



食後の血糖値上昇をゆるやかにする食べ方



食物繊維を多く含む野菜を最初に食べよう



① 食物繊維 (野菜・海藻・きのこ)



② たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆)



③ 糖質 (米飯・パン・麺・芋)



食物繊維を最初に食べることで糖質の吸収をゆるやかにし、
急激な血糖の上昇を抑えることができます。





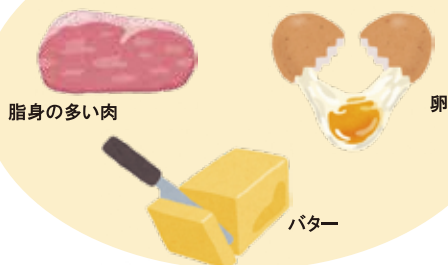
LDLコレステロール値が高めの方へ

Point 1

肉類・卵よりも**魚・大豆製品**を多くとりましょう

肉類・卵にはLDLコレステロールを増加させる飽和脂肪酸が多く含まれ、
魚や大豆製品にはLDLコレステロールを下げる不飽和脂肪酸が含まれています。

控えたい食品



積極的にとりたい食品



Point 2

食物繊維を積極的に多くとりましょう

食物繊維にはコレステロールの吸収を抑える働きがあります。
野菜や海藻、きのこなどを意識して食べましょう。



GIFYASAIFIRST

LDLコレステロール値が高めの方へ



間食を選ぶときのポイント

バター や **マーガリン** などには、LDLコレステロール値を上げやすい飽和脂肪酸やトランス脂肪酸が多いので、とり過ぎには気を付けましょう！



○乳製品（バター・生クリームなど）
を使った菓子類

○チョコレートや揚げ菓子

こちらも食べ過ぎには注意！



○コレステロールへの
影響が低い間食





動脈硬化を防ぎましょう

動脈硬化とは、動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態です。
動脈硬化が進むと血管が狭くなり、血液の運搬が上手く出来なくなるため、
狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった動脈硬化性疾患が引き起こされます。

こんな人は要注意



運動不足



高コレステロール



高血圧



喫煙



肥満など

主な原因は生活習慣！

食べ過ぎ、運動不足による肥満や喫煙など、生活習慣そのものが動脈硬化につながる場合もありますので、規則正しい生活習慣を身につけて、動脈硬化を予防しましょう。



動脈硬化を予防するための食事



- ①過食に注意し、適正な体重を維持する



- ②肉の脂身、鶏卵の大量摂取を控える



- ③魚の摂取を増やし、低脂肪乳製品を摂取する



- ④緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆および大豆製品、ナッツ類の摂取量を増やす



- ⑤アルコールの過剰摂取を控える



- ⑥食塩の摂取は6g/日未満を目標にする





中性脂肪が気になる方へ

Point 1

糖質のとり過ぎに注意！！

甘いもの(砂糖や果物、ジュースなど)や、主食(ごはんなど)など糖質のとり過ぎは中性脂肪上昇の原因になります。

冷たい食べ物には特に注意！

冷たい食べ物は甘さを
感じにくい特徴があります。



Point 2

野菜は1日 350gを目標に



野菜350gの目安は**小皿5皿分**

Point 3

アルコールは節度をもって

アルコール
の目安
(1日)



日本酒
1合



ビール
500ml



ワイン※
180ml

※アルコール度数14



GIFUYASAIFIRST



アルコールは節度をもって

アルコールが体や精神に与える影響は、飲んだ酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。
1日当たりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上になると、生活習慣病のリスクを高めます。

純アルコール量 20gに換算すると？

種類	量	アルコール度数
ビール	中瓶 1本・500ml	5%
日本酒	1合・180ml	15%
焼酎	グラス 1/2杯・100ml	25%
ワイン	グラス 2杯弱・200ml	12%
ウイスキー	ダブル 1杯・60ml	43%

純アルコール量の計算式 **飲酒量ml × アルコール度数 × 0.8(比重)**

[例] アルコール度数9%の缶チューハイ(350ml) $350\text{ml} \times 9/100 \times 0.8 = 25.2\text{g}$



自分の生活習慣を見直してみよう



当てはまる生活習慣にチェック☑してみましょう

- ☐ ご飯やパンなど（炭水化物）の摂取量が多い
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ ほぼ毎日間食をしている
- ☐ 深夜の時間帯によく飲食をする
- ☐ 朝食は食べたり、食べなかったり
- ☐ 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
- ☐ 濃い味付けが好みである
- ☐ 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- ☐ 甘い清涼飲料水をよく飲む
- ☐ 野菜や海藻類の摂取量が少ない



出典：一般社団法人日本生活習慣病予防協会

**5個以上当てはまる方は要注意です。
食事は規則正しく、腹八分目を意識しましょう。**





食後高血糖を抑えるポイント

食後の血糖値上昇をゆるやかにする食べ方



主食より先に食物繊維を多く含む野菜やたんぱく質を食べよう

●食べる順番で血糖の上昇を抑えましょう

食物繊維の多い野菜料理を最初に食べ、主菜のたんぱく質、主食のごはんの順番で食べると消化管での糖の吸収を抑え血糖の上昇が緩やかになります。

●時間をかけてゆっくり食べましょう

食物繊維やたんぱく質は消化に時間がかかるので、血糖値の上昇が緩やかになります。副食（野菜の副菜や肉・魚・卵・大豆製品の主菜）をゆっくりよく噛んで食べることを心がけましょう。



将来の健康のために今見直そう



★食事のポイント1★

1日3食しっかり食べよう!

朝食・昼食・夕食を毎日食べ、
生活リズムを整えましょう。



★食事のポイント2★

主食・主菜・副菜をそろえた 食事を意識しよう!

主食(ごはんやパンなど)

主菜(肉や魚・卵など)

副菜(野菜・きのこ・海藻など)を
そろえることで栄養バランスの偏りや
エネルギーの摂取
不足を防止します。



食生活が、自身の健康維持にとって大切なことを理解し、
適正体重の維持とバランスのとれた食生活を心がけましょう。

