

道民の健康情報 がん予防②「肥満、どうして太るの?」

メタボへの一步は肥満です。肥満とは脂肪細胞に過剰に脂肪が蓄積された状態で、太るか太らないかは、食事の「摂取エネルギー」と日常生活で消費した「消費エネルギー」の差です。

あなたはどちらのタイプ?



≪予防と改善6カ条≫

- 1、欠食やまとめ食いはしない
- 2、間食は控えめに・夜食は食べない
- 3、夕食は早めに、腹八分目に
- 4、お酒は控えめに
- 5、今より体を動かす
- 6、ストレスをためない

≪あなたの体の状態をチェック≫

①BMI (体格指数)

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI

低体重	普通体重	肥 満			
		1 度	2 度	3 度	4 度
18.5未満	18.5以上 ~ 25未満	25以上 ~ 30未満	25以上 ~ 30未満	30以上 ~ 35未満	40以上

②腹囲 (ウエストサイズじゃないよ)

注意: 男性 85cm以上 女性 90cm以上

今の日本では肥満者が急激に増加しています。2012年の厚生労働省の調査で男性 29.1% 女性 19.4%、4人に1人は肥満なのです。「ちょっとくらい太っていても」と思っているあなた、肥満は糖尿病・脂質異常症・高血圧などの生活習慣病の原因になるだけでなく、心血管疾患、脳血管疾患、癌などを引き起す原因となります。『肥満症治療ガイドライン』では肥満に関連した健康障害は体重を減らす減量療法で改善することが期待できるとされています。皆さん肥満を予防しましょう！

【広報出版委員会 記】