

はじめよう! 健康

「肥満ぐらい大丈夫」って あまく考えていませんか?

糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病。

発症すると死につながったり、重い後遺症を残すことがあります。

しかし、生活習慣病は自分で予防できます。

まずは自分の体格をチェック。肥満は生活習慣病の大きな原因の一つです。

おなか周りがふくれている内臓脂肪型肥満の人は特に注意が必要です。

BMI(肥満指数)と腹囲は基準内ですか? 20歳頃と比べて10kg以上太ってはいませんか?



肥満度を
チェック
してみよう!

BMI (肥満指数)	18.5未満	低体重(やせ)
	18.5以上25未満	普通体重
	25以上	肥満
腹囲 (おへそ周り)	男性85cm以上	{ 内臓脂肪 蓄積過多
	女性90cm以上	



BMIの求め方

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

例▶ 体重65kg、身長168cmの人の場合

$$\text{BMI} = 65 \div 1.68 \div 1.68 = 23.0$$

23.0を上表にあてはめると「普通体重」に該当します。



あなたのBMIを計算してみよう!

$$\text{体重()kg} \div \text{身長()m} \div \text{身長()m}$$

$$= ()$$



BMIと腹囲はいかがでしたか?

数値が大きい人は肥満解消にむけて取り組みをはじめよう!



(1か月あたりの目安)

肥満予防・改善のポイント

毎日
体重測定
しよう!

からだを
動かし
ましょう!

お酒は
適量を守り、
週に2回は
休肝日を!

食べ過ぎに
注意して
バランスよい
食事を!



©Team Beppyon

別府市
保険年金課

☎21-1158

あなたの食べたもので、あなたのからだはできています。
きちんとした食事を規則正しく食べるだけでも、生活習慣病は予防・改善できるのです!

メタボ予防・食生活のコツ



① バランス良い食事

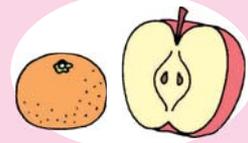
毎食、主食・主菜・副菜をそろえると、自然と食事のバランスが良くなります。

バランス良い食事は **1** 主食 + **1** 主菜 + **2** 副菜



主菜 タンパク質
魚、肉、卵、大豆製品など

1食につき
1品



1日1回、乳製品 (牛乳・ヨーグルトなど)
と果物を取りましょう。

主食 糖質
ご飯、食パンなど

1食につき
1品

副菜 ビタミン、ミネラル、食物繊維
野菜、海藻など

1食につき
2品

② 最初は野菜料理から食べよう

野菜は低カロリーで食物繊維が豊富です。食事の初めに食べることで
食べ過ぎを防ぎ、消化吸収を促進してくれます。



③ 毎食、マイ(MY・私)食

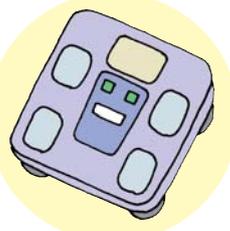
かんたんな料理を覚えて自分で食事を整えましょう。味の濃い外食やお惣菜な
どと違い、生活習慣病予防のための薄味調理が可能ですね。
食材の持ち味を濃い味付けで壊すのはもったいない!薄味でもおいしいと感じる
味覚を大切にしてください。



体重測定でメタボ予防をはじめてみませんか？

測定することで自分の体重を気にかけるようになるので、食べ物に気をつけたり少しでも動こうとしたり、意識が変わっていきます。

右のグラフは「グラフ化体重日記」といい、肥満療法の一つで大分大学医学部第一内科が発案した行動修正療法です。1日4回体重を測定していくことで肥満改善を目指します！

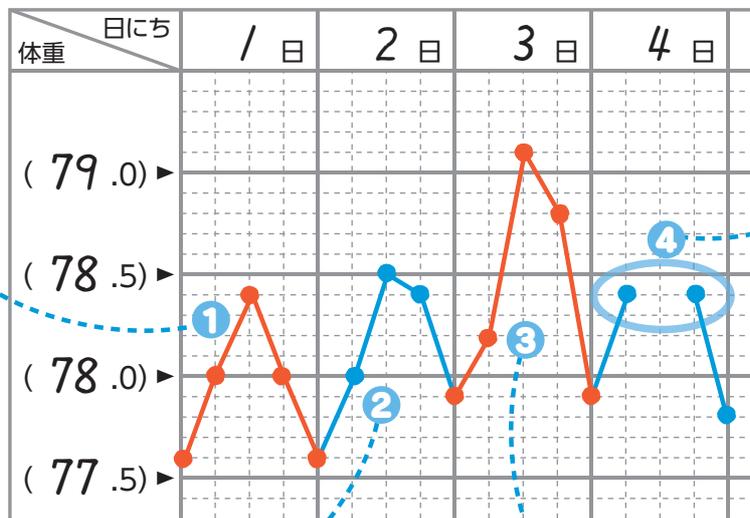


あなたの理想体重は？

身長()m×身長()m×22(理想的なBMI)=理想体重()kg



記入例 このように、測定数値をグラフ化して記入していきます。



1 基本型 (上がって下がる型)

朝から夜に体重が増え、翌朝に元に戻る。食事の乱れが少ない場合。

4 測定しなかったときは空白のままにして、次回からグラフにする。

2 増加型 (夜から朝の下がりが少ない型)

朝から夜に体重が増え、翌朝になっても戻らない。高脂肪食などがある場合。

3 高振幅型 (急に上がり急に下がる型)

朝から夜に体重が急増し、翌朝には戻る。野菜や高繊維食などがある場合。



グラフを付けていくといろいろな型になっていきます。悪い生活習慣のときはグラフが乱れてしまいます。

①や③のグラフ型(赤色)になり、それが次第に下がっていくのが理想的です。



極端な食事制限をしてやせるのは意味がありません！バランスよく適量を3食たべて、運動と合わせて普通体重にすることが大事ですよ！

©Team Beppyon

肥満解消でいいこといっぱい！

- 内臓脂肪も減少し、生活習慣病の危険性が減る！
- 心臓の負担が軽くなり、高血圧予防になる！
- ひざ、腰への負担が減り、将来の介護予防につながる。

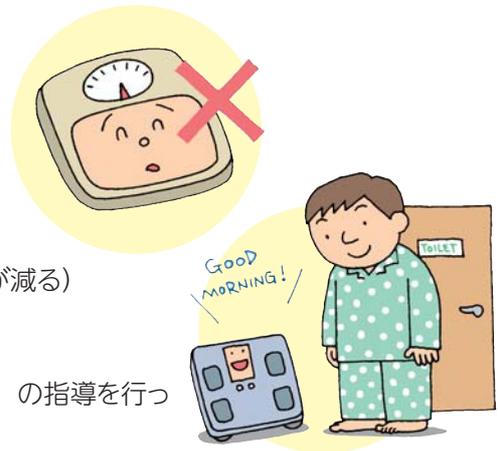
などなど 🎵

※グラフ用紙の原稿は別府市ホームページからもダウンロード可能です。

(別府市公式ホームページ→分野別ページ→税・年金・健康保険→こくほでほっ健康づくり情報→グラフ化体重日記用紙をダウンロード)

【体重測定の注意点】

- ・体重計は100g単位で測定できるデジタル体重計を用いる。
- ・測定は1日4回（起床直後、朝食直後、夕食直後、就寝直前）行う。
- ・起床直後は排尿後に測定する。（1日で最も軽い）
- ・朝食直後は朝食後直ちに測定する。（約400～800g程度体重が増える）
- ・夕食直後は夕食後直ちに測定する。（1日で最も重い）
- ・就寝直前は排尿後に測定する。（夕食直後より約200～800g程度体重が減る）
- ・測定後は忘れないうちにすぐグラフ用紙に記録する。
- ・はじめの1か月間は体重の現状維持ができれば十分です。
- ・保険年金課では、保健師および管理栄養士による「グラフ化体重日記」の指導を行っています。ご希望の方はお気軽にご相談ください。



【グラフ化体重日記】（1週間分）

現在の体重に合わせて左端に0.5kg刻みの数字を記入。
1週目、2週目…と記録するペンの色を変えれば、この1枚でも何週分かは記録可能です。

体重	日にち	日	日	日	日	日	日	日	日
(.5) ▶									
(.0) ▶									
(.5) ▶									
(.0) ▶									
(.5) ▶									
(.0) ▶									
(.5) ▶									
(.0) ▶									
(.5) ▶									

起床直後
朝食直後
夕食直後
就寝直前

食事を記録すると、何を食べたときに体重が変動するのかがわかる。

【食事記録】

朝食							
昼食							
夕食							
間食							