

肥満度を表すBMI値

BMI 国際的に用いられている肥満度を表す体格指数
BMIが22になるときの標準体重が最も病気になるに
く状態であるとされている。

肥満度の判定基準

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

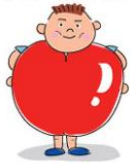
18.5 未満 低体重

18.5 以上 25未満 普通体重

肥満と判定されるBMI25以上の人は、25未満の人に
比べて起因する健康障害として、糖尿病、脂質異常症(血液中
の中性脂肪が増え、善玉HDLコレステロールが減少する)、
高血圧といった疾患から、心筋梗塞、脳梗塞、変形性関節症、
睡眠時無呼吸症候群などの健康障害を引き起こします。

内臓脂肪の蓄積

食べすぎ(特に糖質) 運動不足 アルコール 加齢など
内臓脂肪とは、内臓の周りにつく脂肪のこと。
血糖値や中性脂肪を上げたり、血圧を上昇
させるなど身体に様々な悪影響をもたらす。



内臓脂肪型肥満(リンゴ型肥満) 腰回りが大きくなりやす
い。外見太って見えず、BMI値も肥満ではないもの内臓脂肪
が蓄積している場合は隠れ肥満「やせメタボ」です。

危険

皮下脂肪とは、皮膚と筋肉の間に蓄えられる
脂肪のこと。寒さや衝撃など、外の刺激から
守るクッションの役割を果たしている。



皮下脂肪型肥満(洋ナシ型肥満) 腰まわりや太もも、お尻な
ど下半身の肉つきがよいのが特徴です。

比較的安全

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積 腹部CTで内臓脂肪面積100cm²以上
腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上

リスク項目 中性脂肪150mg/dL以上

最高血圧130mmHg以上

最低血圧85mmHg以上

HDLコレステロール40mg/dL未満

空腹時血糖110mg/dL以上

糖質と脂質を同時に摂ると太る

食べ物を摂るとまず糖質がエネルギーとして使われますが、
糖質を摂らなければ、脂質(脂肪)↓たんぱく質の順でエネル
ギーとなります。糖質を摂り続けられ、いつまでたっても脂肪
も消費されず、糖質によって分泌されたインスリンで脂肪組
織に取り込まれ、体脂肪として蓄積されます。

夕方以降は断糖質！寝る3時間前は食べない

日中よりも活動量が少なく、摂取したエネルギーは就寝中
も消費できないので、そのまま体脂肪となります。

糖質制限の基本8箇条

1 糖質は1日120g以下に

三大栄養素の摂取バランス

たんぱく質25% 脂質45% 糖質30%

朝食 野菜やたんぱく質 中心の献立

朝食 糖質(主食)を食べるなら朝食で、ご飯100g以下

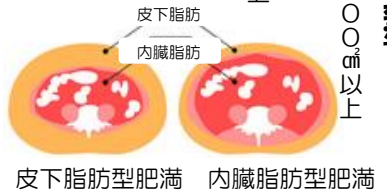
夕食 夕食の糖質量は極力0gに近づける

2 脂質はよいものを適量摂る

αリノレン酸(えごま油、アマニ油、あぶらな油)、リノール
酸(へにはな油、大豆油)、DHA、EPA、などの魚や植物
油に含まれる不飽和脂肪酸を意識して適量摂る。

3 たんぱく質は意識して多めに摂る！

男性 70~150g 女性 50~120g



たとえば60gのたんぱく質はこのくらい

↓(牛ヒレ肉100g + 鮭の切り身100g + 卵1個
60g + 納豆50g + 絹ごし豆腐100g)

肉ばかりだと悪玉コレステロールが増えすぎるので、魚介
類や大豆製品を積極的に摂ることが、たんぱく質のいいバラ
ンスを保つ秘訣です。

4 食物繊維をしっかり摂る

炭水化物を抑えた分の食物繊維は、糖質の少な

い野菜や海藻、きのこを中心に摂取しましょう。

5 お菓子をやめる 6 飲酒は蒸留酒を適量に

7 調味料の糖質量にも注意

みりん、みそ、ソースの糖質が多い調味料は控え、塩、酢など。

8 甘い飲料を控える

牛乳や乳製品は乳糖という糖質が多く含まれ、摂り過ぎ注意。

血糖値を上げるのは糖質だけ

おやつに含まれている砂糖の量 (角砂糖 1個あたり 3.5g)

- ・プリン1個…約4個分
 - ・チョコレート1枚…約6個分
 - ・パナアイス1個…約7個分
 - ・ショートケーキ1個…約8個分
 - ・乳酸菌飲料1本…約4個分
 - ・スポーツドリンク1本…約6個分
 - ・オレンジジュース1本…約13個分
 - ・コーラ1本…約14個分
 - ・炭酸飲料1本…約16個分
 - ・ハーゲンダッツ1個…約20個分
- ※特にマックシェイク、スターバックス、など欧米のものは砂糖がかなり含まれています。

ゼロカロリー、糖質ゼロの商品
も実はステックシュガー1本
程度の糖質は含まれていると
いわれています。



糖質が少ない食品(魚介類、肉類、葉物などの野菜、卵、大
豆製品)は血糖値が上がりにくいので、インスリンが分泌され
にくく、代わりに脂質をエネルギーとして、体脂肪が消費され
減量につながります。

糖質摂取行動をしっかり把握して、

糖質が多い食品は避けましょう。

