

## 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100cm<sup>2</sup>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

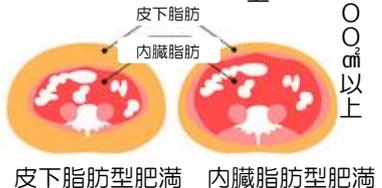
夕食 夕食の糖質量は極力0gに近づける

### 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**葉野菜**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。

糖質が多い食品は避けましょう。

