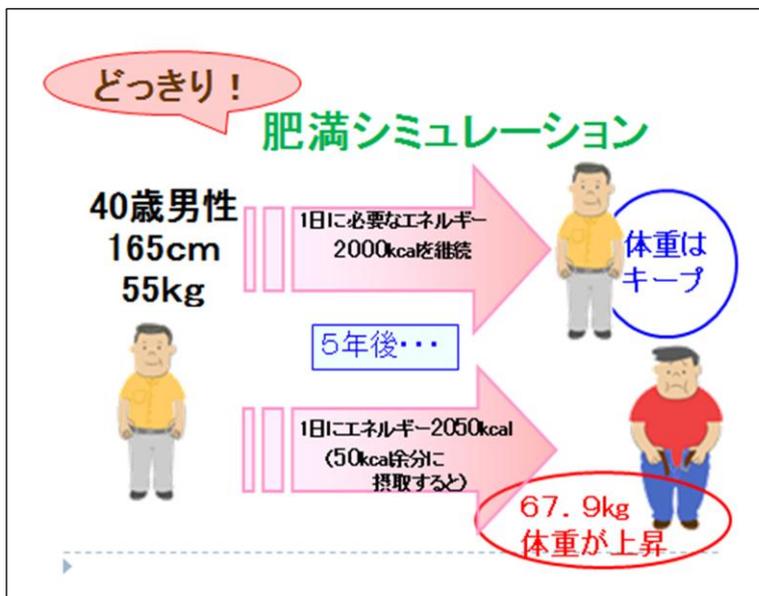


肥満予防は、健康生活のポイント 肥満予防が健康生活のポイント！

近年話題の“メタボリックシンドローム” これは“内臓脂肪”のしわざです。つまり、肥満(腹囲が基準)でなければ、メタボとはいきません。肥満の判定は、**腹囲**もしくは **BMI** の数字で判定されます。**BMI**とは「Body Mass Index」の略で、身長と体重から求める体格指標のひとつです。従来の「標準体重」などが特に医学的根拠を持たないのに対し、BMIは有疾患率が最も低い点を「理想体重」と設定していることが特徴です。 (詳しくはVOL.4をご覧ください)

この二つの項目のうち、どちらかが該当した人で、血糖・脂質・血圧の3つの検査項目中のリスクの数及び喫煙歴から階層分けされます。つまり、まず腹囲で内臓脂肪、BMIで病気になりやすい体格かどうかを見ます。「今年**は**肥満だけで、検査データは大丈夫だった」というあなた！油断禁物！！そのまま、生活習慣を改めないでいると・・・健診で、年々一つずつ検査項目がひっかかるようになり・・・でも自覚症状は何もないし、忙しいから生活習慣はそのまま・・・ある日突然**心臓発作**に・・・**脳卒中発作**に！という状況に陥りやすいのです。「なんか、お腹が出てきたなあ」「年々ズボンのウェストサイズがきつくなってきた」などと感じているあなた。今がチャンスです！このことに気づいたあなたはラッキーです！！生活改善の始めの一歩！とお考えください。

★下の男性のように、例えば毎日50kcal余分に取り続けると・・・



なんと**5年間で約13kg**も体重が増えてしまいます！残念ながら、基礎代謝（体を横たえてまったく体を動かしていなくても、呼吸する、心臓を動かす、体温を保つなど様々な生命活動のために常に使っているエネルギー）は年を重ねるたびに減ってしまいます。体重を現状維持したい方は、摂取エネルギーを年々少しずつ減らさないと、太ってしまうのです。ちなみに**50kcal**消費するには、6～7分のウォーキングが必要です。**50kcal**の食べ物は、下の表を参考にして下さい。

50kcalの食品例



食品名	分量	目安量	食品名	分量	目安量
チーズ	15g	キャンディーチーズ3個	バナナ(中)	55g	約1/2本
無糖ヨーグルト	80g	約4/5個	りんご(小)	100g	約1/2個
加糖ヨーグルト	60g	約1/2個	ビール	124cc	350の約1/3本弱
ロールパン	20g	約1/2個	ポテトチップス	10g	約3枚

(加工食品はメーカー発表のもの・他は五訂日本食品標準成分表に基づいて表示)