

健康だより

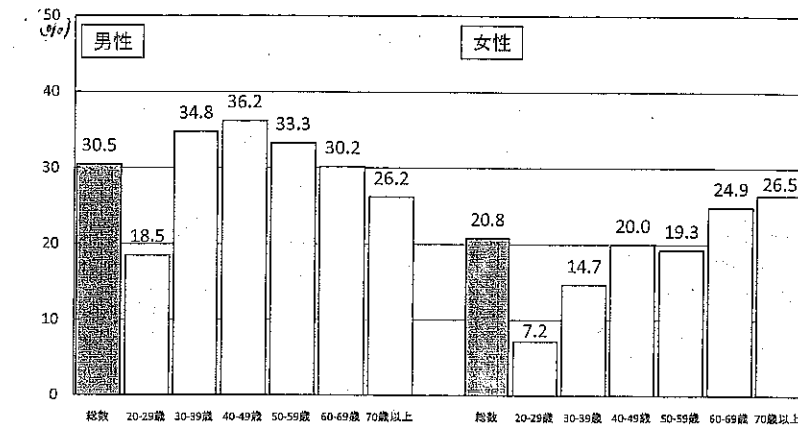
<肥満予防>

<肥満の状況>

平成 21 年厚生労働省「国民健康・栄養調査」によると、日本人の肥満の割合は、男性 30.5%、女性 20.8%となっています。年代別に見ると、男性では、40 代が 36.2%と最も高く、次いで 30 代が 34.8%。

昭和 51 年からの年次推移を見ると男性はこの 30 年間で肥満の割合がほぼ倍増しています。

平成 20 年度から特定健診(メタボ健診)が始まり、肥満対策に取り組んでいますが男性肥満の増加傾向はやや鈍化してきているとはいえ「健康日本 21」が目標とした成人男性 15%以下達成にはまだまだ時間がかかるようです



肥満の原因は食べすぎ(飲みすぎ)・運動不足が二大要因

特に年末から正月にかけては、1 年間で最も太りやすい時期といわれ体重コントロールが難しい期間です。「正月太り」は、30 代で 5 割 40 代で 6 割が経験するという調査結果があります。

- <理由> * 食っちゃ寝で、運動しなかった」約 7 割
* 「普段の食事よりも高カロリー食」5 割強
* 「食事時間に関係なくダラダラと間食が続いた」4 割強
● 結果体重平均 2~3Kg 増加

<対策> 「寝正月」でのんびりの中にも、食事時間や食事回数を普段と

大きく変えないことや、TV を消して初詣に出かけるなど、家にばかり

閉じこもらない生活を意識しましょう。また出来るだけ食べ物を目の前に置かないことが大事です。

正月太り後何の対策も立てず、そのまま新年会シーズンに突入しないよう、肥満予防の基本についてしっかり意識しましょう。

<自分に必要なエネルギーを知ろう>

■人間に必要なエネルギー

基礎代謝量・心臓や内臓の動き、呼吸など人間が

生命活動に最低限必要なエネルギー

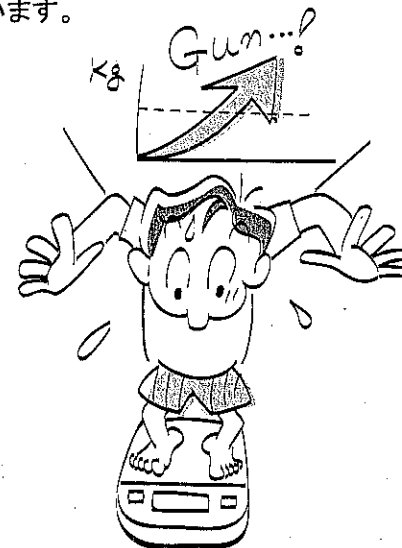
生活活動代謝・日常生活での身体活動や運動によって

消費されるエネルギー

食事誘導性体熱産生・食事に伴い消費されるエネルギー

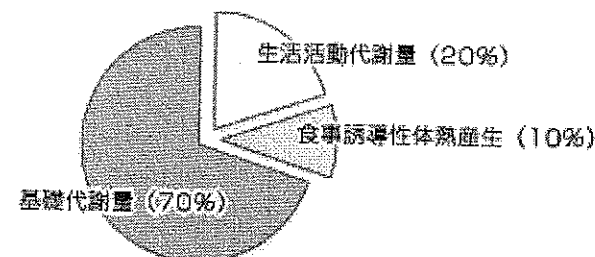
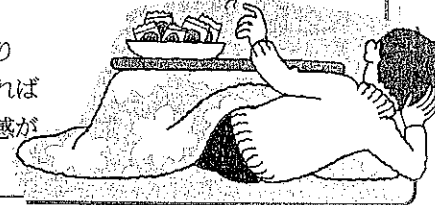
年齢や日常生活の過ごし方で、消費エネルギーは人によって違います。

まず、自分の活動量に合った消費エネルギーを把握し、自分の摂取エネルギーに合った食事の量をとることが大切です



お正月はおせちよりもこたつで食べるお菓子で太りがち。ポテトチップスよりはポップコーンがおすすめですが、できれば太りにくいおやつを選びたいもの。ベスト 1 は、甘栗。α-リノレン酸を含み、余分な脂肪を落としてくれます。次いでアミノ酸やミネラルを含むすめ、低カロリーの酢昆布、くるみ、殻付落花生、海苔せんべいなど。

どれも歯ごたえがありよく噛んで食べなければならぬため、満腹感が得られます



<適正エネルギーの計算方法>

1 日の基礎代謝量 (Kcal) = 適正体重 (Kg) × 基礎代謝基準値 (表 A)

* 適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

1 日のエネルギー所要量 (Kcal) = 1 日の基礎代謝量 (kcal) × 生活活動強化度 (表 B)

(表 A) ● 基礎代謝基準値 (性・年齢別)

年齢(歳)	男	女
18~29	24.0	23.6
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70 以上	21.5	20.7

(表 B) 生活活動強度の区分 (目安)

生活活動強度の区分	日常生活の内容
1 (低い) 1.3	散歩、買い物など比較的ゆっくりとした1時間程度の歩行と大部分は座位での読書、勉強、談話、テレビなどを見ている。
2 (やや低い) 1.5	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事など、立っての業務が比較的多いほか、大部分は座位での業務などを行っている。
3 (適度) 1.7	2の人が、1時間程度は速歩などのやや強い運動を行っている場合や、大部分は立っての業務だが1時間程度は農漁業のように強い作業をしている。
4 (高い) 1.9	1日のうち1時間程度は激しいトレーニングや木材の運搬、農繁期の農耕作業などのような強い作業に従事している。

* 日本人の大部分は2 (やや低い) に該当しています。健康のために3 (適度) を目標にしましょう。
【第六次改定日本人の栄養所要量より】

基礎代謝基準表(A)と生活活動強度区分(表B)で、計算してみましょう

(例) 40 才男性

身長 170cm

体重 75Kg

生活活動強度 2 の人の場合



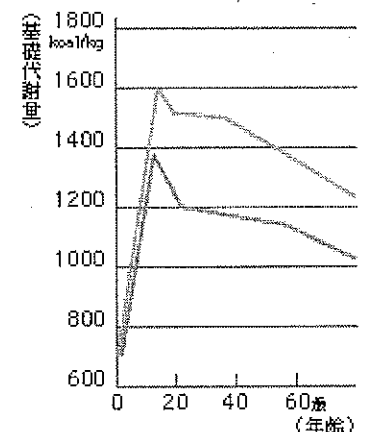
適正体重 = $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6\text{kg}$

基礎代謝量 = $63.6\text{kg} \times 22.3 = 1418\text{kcal}$

エネルギー所要量 = $1418 \times 1.5 = 2127\text{kcal/日}$

【基礎代謝量の変化と肥満】

基礎代謝は加齢とともに低下します。たとえば50~60代の男性では、20代の頃より1割以上基礎代謝が低下しています。そこで、摂取するエネルギー量が若い頃のままで運動不足の生活を送っていると、エネルギーに余剰がでて肥満につながっていきます。



厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

<人はなぜ食べ過ぎてしまうのか>

人間の脳内では、甘味や油脂、だし、といったおいしいものを食べるとβエンドルフィン(快感物質)が出て、過度の食欲の原因の一つとなっています。又、ストレスや睡眠不足でも食欲をアップさせるホルモンが増えることがわかってきました。グルメ情報や香り、見た目、アルコールなど、現代は過度な食欲を大きくする環境に囲まれています。おいしいものはつい食べ過ぎてしまいがちですが、その食べ過ぎを抑えてくれる物質が脳内物質の「ヒスタミン」であることが最近の研究で明らかになっています。

ヒスタミンは、鼻づまりやかゆみなどのアレルギー症状を起こす厄介な物質ですが、脳の中では満腹中枢を刺激して、満腹感を高めてくれる物質です。

そのヒスタミンを脳内で増やす方法が「よく噛むこと」です。

一口 30 回・昔からよく噛むことの大切さが言われていますが、よく噛んで、食欲をうまくコントロールして、正月太りを防ぎ、早め早めの対策で健康生活を維持していきたいものです。