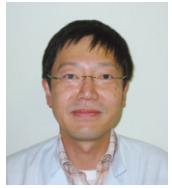
読者のための STaD 健康チェック

第15回

健康的なダイエット法について教えてください!

佐倉市在住　30代女性からの質問



答える人
聖隷佐倉市民病院
健診センター
所長　有田　誠司

Q1 最近体重が増えてきました。どのような状態を肥満というのですか?

A1 食事からの摂取エネルギーと比べて、運動による消費エネルギーが少ないといった「エネルギー収支の乱れ」が起こると、体に必要以上の脂肪がたまってきます。これが肥満です。どこに脂肪がついているかまでは分かりませんが、肥満度はBMIで計れます。最も病気になりにくく健康維持に有利な体重を適正体重といい、BMIでは22を指します。

【BMI(ボディ・マス・インデックス):体格指数のことで、肥満度を判定する指標】

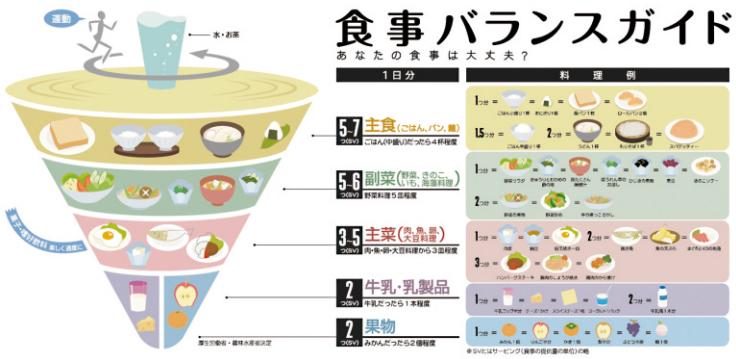
BMI ＝ 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)		
判 定：	18.5未満	･･･低体重
	18.5以上　25.0未満	･･･正常域
	25.0以上	･･･肥　満

また、肥満には、大きく分けて“臓器のまわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」”と“主に皮膚の下に脂肪がつく「皮下脂肪肥満」”の2つのタイプがあります。このうち、内臓脂肪がたまっている「内臓脂肪型肥満」の人は動脈硬化が進行しやすく、生活習慣病になりやすいといわれています。

Q2 運動が苦手です。食事による健康的なダイエット法を教えてください!

A2 食事による対策では、自分にあった量をバランスよく食べることがポイントとなります。栄養素の不足や我慢によるストレスを抱えないよう、3食のバランスを考えて必要な栄養素はしっかりと摂りましょう。「なにをどれだけ食べればよいか」は、厚生労働省の提唱する「食事バランスガイド」を参考にします。図は、身体活動量が一般的な女性における消費エネルギー(2200±200kcal)を想定し作成されています。

“食欲の秋”とも言われますが、まずはご自身の食生活のクセを知り、問題点の修正に向け、できることからはじめていきましょう!



ご相談下さい

このコーナーでは、読者の皆さんの健康についての質問にお答えします。
はがき、メール、院内1Fロビーに設置してある質問箱にてSTaD編集部へ!

【はがき】〒285-0012　佐倉市田町74-1
(株) 高千穂ネットワーク内STaD編集部
【E-mail】info@stad-tv.com

聖隷佐倉市民病院 健診センター

人間ドック・各種オプション検査・健康診断をご受診いただけます。

【お問い合わせ】
TEL：043-486-0006
FAX：043-486-1687
URL：http://www.seirei.or.jp/sakura/
mail：sk-dock@sis.seirei.or.jp
住所：〒285-8765　千葉県佐倉市江原台 2丁目36番2
QRコードから聖隷佐倉市民病院の情報をチェック↗