

健康に減量するために ～肥満症治療の基本～

1. 肥満症とは？

肥満とは... 体に脂肪が過剰にたまった状態をいいます
→ 肥満が原因で高血圧・糖尿病・脂質異常症などの健康障害を
起こすと、「**肥満症**」と診断されます

単なる見た目ではなく、
『**健康に悪影響があるか**』がポイントです！

2. 肥満症の治療目標

- ・ 肥満症(BMI25以上35未満) 3～6ヶ月で現体重の3%を目標 ()ヶ月で
- ・ 高度肥満(BMI35以上) 3～6ヶ月で現体重の5～10%を目標 ()kgが目標

完璧を目指すより、『**少し減らす**』ことが重要です



3. 食事療法の基本

- ・ エネルギー制限：消費エネルギーに対して摂取エネルギーを減らす
- ・ バランス重視：極端な糖質制限や脂質制限ではなく、3食バランスよく！
- ・ 継続可能な方法：短期集中ではなく、長く続けられることがポイント

4. 食事の工夫

- ・ 主食(ごはん、パン、麺)は適量にしましょう
できれば玄米・全粒粉製品を選びましょう
- ・ 主菜(肉、魚、卵、大豆製品)を中心に、たんぱく質をしっかりとりましょう
- ・ 副菜(野菜、きのこ、海藻)から食物繊維を積極的にとりましょう
- ・ 甘い飲み物、菓子、アルコールは控えめにしましょう
- ・ 外食や中食は量と油の量を意識して選びましょう



5.運動療法の基本

運動は体重減少だけでなく、血糖・血圧・脂質の改善、筋肉量維持メンタル面の効果など多くの面からメリットがあります♪

- ・「少し息が弾む程度」を目安に
- ・細切れでも1日10分歩行を意識して増やしてみましょう
- ・「座っている時間を減らす」ことから始めてみましょう！
- ・30分の運動を週5回が推奨されていますが、1日の運動時間を10分×3回に分けても大丈夫です♪

※関節痛や持病のある方は、
医師やリハビリスタッフに相談のうえ安全な範囲で行いましょう

有酸素運動（ウォーキング・自転車など）
+
筋トレ（スクワット・チューブ体操など）
簡単なことから大丈夫！

組み合わせが推奨されています



- ・いつもの買い物を徒歩にしてみる
- ・エレベーターを使わずに階段を
- ・駐車場を入り口から遠くに駐める
- ・テレビのCM中に足踏み！など

☆体重がすぐに減らなくても「**運動すること自体**」に意味があります☆

6.行動のポイント

“やる気”に頼らず、毎日の行動を少しずつ変えていくことが大切です！

- ✓ 食事や運動の記録をつけてみる
- ✓ お菓子を手が届きにくい場所に変える
- ✓ 体重の自己計測習慣をつけてグラフ化する

『こんなことして意味あるのかな？』でも大丈夫
できることから少しずつ変えていきましょう！

私たち管理栄養士も定期的な栄養指導でサポートします
一緒に頑張っていきましょう！

（※本資料は「肥満症診療ガイドライン2022」
「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」に基づいて作成しています）

