



年末歯科当番医

★12月30日(火)
午前9時～午後3時
おかもと歯科
TEL 855・1777

★12月31日(水)
午前9時～午後3時
山野歯科
TEL 854・1139



健診結果で

生活改善しよう!

(その3)

10月号からシリーズで健診結果と生活習慣の改善についてお話ししています。今回は肥満(BMI値)をとりあげてみました。

太りすぎは

生活習慣病の温床!

肥満は、からだに必要以上の脂肪をたくわえてしまっている状態をいいます。そのため、内臓に負担がかかり、高血圧、高コレステロール血症、糖尿病など、からだにさまざまな障害が出てきます。心臓病や脳卒中を防ぐためにも、肥満の解消が重要な要素です。

肥満の予防・改善の力ぎは、「食べすぎ」を無くし、「適度な運動」を心がけること。運動と食事改善をメインとした減量作戦を実行しましょう!

自分のBMI・適性体重をチェック

BMIとは、肥満を測る目

安として世界的に使われている体格指数のことです。BMIの値が22前後のときがもつとも病気にかかりにくい状態といわれており、適正体重はそこから生まれています。自分のBMIと適正体重を知ることから、肥満の予防・改善への道がスタートします。

| BMI判定表 | |
|---------------|------|
| 26.4以上 | 太りすぎ |
| 24.2以上～26.4未満 | 太りすぎ |
| 19.8以上～24.2未満 | 標準 |
| 19.8以下 | やせ |

計算法
 $BMI = \text{体重} \text{ kg} \div (\text{身長} \text{ m})^2$
 適正体重 = $(\text{身長} \text{ m})^2 \times 22$

太りすぎを

放っておくと...

- ◆ 中性脂肪が増えて動脈硬化が起こりやすくなり、高血圧や心臓病、脳卒中の原因に。
 - ◆ インスリンの働きが弱まり、糖尿病に。
 - ◆ 尿酸値が高くなり、痛風を引き起こす。
 - ◆ 骨・関節への負担が増え、老化を促進する。
- など、肥満はさまざまな生活習慣病を引き起こす温床となるのです。

食生活スタイルを振り返ってみましょう

こんな食べ方していませんか?

たくさん食べないと満足できない

夜更かしの朝寝坊、夜食をとって朝食は食べないことが多い

出されたものは残さず食べる

なにかをしながら食べる、ながら食が多い

人がなにかを食べていると、ついつい自分も食べてしまう

思い当たることがあればまずはそこから改善しましょう!

ダイエットを成功させよう!

肥満を解消するには、食べる量を減らし、消費する量を増やすことが基本。むやみに減食するだけでは体調を崩すだけでなく、長続きしません。必要量は必ず食べ、運動で消費量を増やしましょう。

《食事プラン》

- 1日3食 きちんと食べる
- 夜9時以降は食べない
- 食事の回数を減らすと 夜遅く食べたものは消費されず、脂肪になります。
- 1回に吸収されるエネルギーが増えています。