

今年の目標は

健康的に**“肥満解消”**

肥満とは単に体重が重いことではなく、体に脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。多くは体脂肪が増加すると体重も増えますが、体重が正常でも体脂肪率高い場合（隠れ肥満）もあるのです。

肥満にはお腹の周りに脂肪がつく「りんご型肥満」と下半身に脂肪がつく「洋なし型肥満」の2タイプがあり、りんご型肥満の人は内臓の周囲に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」が多く見られます。内臓周囲の脂肪は肝臓に入って代謝に影響を及ぼす為、内臓脂肪型肥満は**「ほとんどの病気を引き起こす誘因になるので注意が必要」**です。

肥満は大食だけでなく食べる物の内容（糖質や脂肪の摂りすぎ）や、不規則な食習慣、慢性的な運動不足など、生活習慣に加えて遺伝が関係して起こります。

“BMIによるベスト体重”の目安

健康で活発に活動できる体重=ベスト体重

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

※BMI=22が最も病気にかかりにくいとされている

- 今までの体重歴（一般に20歳前後の体重がバランスが良い）
- 体脂肪率 男性25%以上
女性30%以上が肥満の目安

BMI	基準
16.0以上～17.0未満	中度痩せ
17.0以上～18.5未満	軽度の痩せ
18.5以上～25.0未満	普通の体重
25.0以上～30.0未満	前肥満
30.0以上～35.0未満	肥満（1度）
35.0以上～40.0未満	肥満（2度）
40.0以上	肥満（3度）

運動強度の設定の仕方と測り方

【カルボーネン法】

$$(\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}) \times \text{目標係数} + \text{安静時心拍}$$

※最大心拍数 = 220 - 年齢

※安静時心拍数とは
起床直後の最も安静時の
心拍数のこと



15秒心拍を測り
4倍して1分間
あたりの心拍を
求める

簡易的な目標係数の目安：最も効率よく脂肪燃焼できる
運動強度は最大心拍数の**50%～60%くらい**
それ以上の負荷をかけると心肺機能向上効果となる

参考資料：セルフドクター春号より

“生活習慣病”とは

- ◆糖尿病 ◆高血圧 ◆高脂血症
- ◆動脈硬化 ◆総卒中 ◆がん など

生活習慣病の原因となる生活習慣

- 過食・塩分の摂りすぎなど誤った食生活
- 運動不足
- 不規則な生活
- 睡眠不足
- 過度のストレス
- 喫煙・アルコールの飲みすぎ

思い当たる所から
改善のための1歩を
踏み出そう♪

体脂肪を減らす為には

過剰な体脂肪を減らす為にはエネルギー収支を摂取エネルギーよりも消費エネルギーが上回る様にし、体脂肪をエネルギー減として燃焼させる必要があります。有酸素運動は最も効果的に体脂肪の燃焼に効果のある運動です。歩きながら会話が楽しめる位の速度を目安にし、1日30分の有酸素運動と太ももを使うスクワットなどの筋トレを加えてみましょう。筋トレの基礎代謝を上げる効果は絶大で、リウマチック関節炎の予防にもなります。有酸素運動の運動強度は左記のカロリー消費量の50%程度を目安にしましょう。ウォーキングの心拍数を日課としてみましょう。