



毎年2月は、**全国生活習慣病予防月間**となっています。  
生活習慣病とは、毎日の不適正な生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。糖尿病、心臓病、高血圧、脂質異常症、肥満などがあります。そこで今回は肥満に注目しました。

今月の担当は管理栄養士 鶴田ですが、今回は栄養士の卵！ 学生さん中心に作りました。

**肥満とは・・・？** 身体に体脂肪が過剰に蓄積された状態です。  
肥満は身長と体重から計算した**BMI**という数値で判定します。

★BMIを計算してみよう！★

(例)身長160cm、体重68kgの人の場合 右下の算定式にあてはめてみると・・・？  
『BMI=68(kg)÷1.6(m)×1.6(m)=26.6』となり判定基準より**肥満**となります！



(算定式) BMI=  $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$

(判定基準)

BMI	判定
<18.5	やせ
18.5 ≤ ~ <25	正常
25 ≤	肥満

脳卒中や心臓病は、どちらも**動脈硬化**や**高血圧**、**脂質異常症**などが大きな危険因子ですが、これらには**食生活**や**肥満**が大きく関わっています



そこで・・・生活習慣を見直してみましょ！



ロースカツ  
528kcal



親子丼  
740kcal



ビール中ジョッキ  
200kcal



ハンバーガーセット  
870kcal



ショートケーキ  
380kcal

※内容や店舗により異なります。

**外食や惣菜、菓子類は高カロリーのものが多いので注意が必要です！！**

## <肥満をもたらす生活習慣とその改善方法>

動物性脂肪の摂り過ぎ→肉ばかりではなく魚も食べるようにする

糖質の摂り過ぎ→お菓子を控える。果物の量に気をつける。

運動不足→ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動をする。

早食い・食べ過ぎ→よく噛んでゆっくり食べる。

食事が不規則→生活のリズムを整える。夜遅くに食べない。

外食が多い→高カロリー・高脂肪のものが多いのでサラダなどの野菜を追加する。

