

さまざまな生活習慣病につながる肥満。自分はそんなに太っていないから大丈夫、という方も改めて適性体重を維持する必要性とその方法をみていきましょう。



肥満とは？

◆体脂肪が増えて、体重が増加

体内で利用されずに余ったエネルギーは、脂肪やグリコーゲンになって体に蓄積されます。肥満とは脂肪が過剰に蓄積した状態のことをいい、一般に体重の増加という形で現れます。

◆肥満は生活習慣病のもと

肥満は、高血糖や脂質異常症・高血圧などにつながり、放置しておくと糖尿病や動脈硬化などの本格的な生活習慣病へと進行します。そのリスクは2倍、3倍と高まりますが、逆に肥満を解消すればほとんどの症状は改善します。

自分は太っているの？

3つの判定基準から現状を把握してみましょう。

1. 肥満かどうか調べてみる 2. 体脂肪率はあくまでも目安 3. 腹囲の基準値を覚えておく

肥満度の分類

BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m

判定	BMI
低体重	18.5 未満
普通体重	18.5 ~ 25 未満
肥満	25 以上

25を超えると脂質異常症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病リスクが2倍以上。30を超えると高度な肥満としてより減量が必要となります。

ただし、内臓脂肪の蓄積は必ずしもBMIと相関しないので、これだけで判定できないのです。

性別	体脂肪率
成人女性	30%以上
成人男性	25%以上

体脂肪率と健康障害には明確な相関は認められません。これは体脂肪率が内臓脂肪だけでなく皮下脂肪を含む体脂肪の量を反映しているためです。

すなわち内臓脂肪の蓄積にほぼ比例する腹囲が基準値を超えれば生活習慣病のリスクが高まりますが、体脂肪率が高くてもそのリスクが高いとはいえません。

性別	おへその高さの腹囲
成人女性	90cm以上
成人男性	85cm以上

正しい測定方法は、なるべく空腹時に両足を肩幅に開き両腕を自然に垂らし、軽く息を吐き出しリラックスした状態で、腰の一番細いところではなく、へそのまわりを水平に計ります。



内臓脂肪を減らすにはどれだけ運動すればいいの？

生活習慣病の予防には、**3メッツ以上で23メッツ・時/週の活動量が必要**

厚生労働省「健康づくりのための運動基準2006」

18～64歳で推奨されている身体活動量は3メッツ以上の身体活動を1週間で合計23メッツ・時です。歩行数に換算すると1日あたり約6,000歩（意識しない3メッツ未満の歩行2,000～4,000歩と合わせて1日8,000～10,000歩相当となります）。

20分以上運動しないと脂肪が燃焼しないというようなことを聞きますがこれまでの研究成果から、1日に30分の運動を1回行っても10分の運動を3回行っても、両者の減量効果に差のないことが認められています。つまり同じ運動であれば、その効果は総運動時間に対応するといえます。

1日トータル
で8000歩を
超えるよう
にしよう。



1日、どのように歩いたら8,000歩に達するのかを知っておくと、1日の歩くスケジュールが立てられます。雨の日や、体調に不安のある時は無理をなさらずに。

運動が習慣になると食事でも美味しく感じるようになります。細かい栄養バランスよりも、食習慣をまずは整えていきましょう。

- ・なるべく決まった時間に食べる
- ・夕飯は就寝3時間前までに済ませる
- ・食事は腹八分目を心がける
- ・甘い飲み物を飲まない
- ・ながら食いは控える
- ・コンビニ、冷凍食品も利用する

運動をしたら疲れてしまいました。そんな時はサプリメントもおすすめです。

期待される機能性成分 ○コエンザイムQ10

コエンザイムQ10は、ビタミンQとも呼ばれ、生命活動になくてはならないビタミンです。血流を良くする働きがあるので、運動時の疲れや、動きやすさをサポートしたり、抗酸化作用もあるので、イキイキと過ごしたい方におすすめです。

「少しの努力で肥満は解消される」

生活習慣病につながる手前の段階にある肥満。食べすぎているなら抑える、食べた分は運動をする、というように誰の手を借りなくても自分でできることです。しかし、食事や運動も毎日当たり前の習慣だけに自己流になります。健康診断をきっかけに自分の状態を把握して、減量が必要であれば歩くことから始めてみましょう。少しの努力で変わることができることを忘れずに楽しく習慣にしていきましょう。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森ちあき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅でも簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：成美堂出版 栄養の基本がわかる図解事典 厚生労働省e-ヘルスネット

監修：株式会社メディカルプランインターナショナル 不許複製