



# 肥満について知ろう!



## 肥満とは・・・?

肥満とは、過剰に体脂肪が蓄えられた状態です。肥満は、骨格や関節に負荷がかかったり、心臓に負担をかけることとなります。また、糖尿病・高血圧・脂質異常症など生活習慣病のリスクにもなります。肥満が続くことで、命に関わる病気のリスクにもなります・・・



## 肥満の原因



肥満の原因は様々ですが、主に摂取エネルギーが消費エネルギーを大きく上回ることで起こります。

“ストレス” “運動不足” “加齢” “偏った食事” “遺伝” など



## 肥満の判定

BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めることができます。BMI25kg/m<sup>2</sup>以上で肥満の判定となります。年齢によって目標とするBMIは異なります。自分の年齢で確認してみましょう。

年齢(歳)	目標BMI(kg/m <sup>2</sup> )
18-49	18.5~24.9
50-64	20~24.9
65以上	21.5~24.9



## 肥満の種類



### 内臓脂肪型肥満

主に腸のまわりに脂肪が過剰蓄積されます。比較的男性に多く、下半身よりもウエストまわりが大きくなるため「リンゴ型肥満」とも呼ばれています。内臓脂肪型肥満の方は、生活習慣病の発生率や合併率が高くなるといわれています。



### 皮下脂肪型肥満

主に皮下組織に脂肪が蓄積されます。比較的女性に多く、お尻や太ももなど下半身に蓄積されるため「洋ナシ型肥満」とも呼ばれています。内臓脂肪よりも減らしにくい傾向があります。



## 肥満の解消のために・・・

食事療法・運動療法の2つを組み合わせる正しい減量をしましょう! 急激な減量はリバウンドのもとです。月1-2kgの減量から始めましょう!!

