



太るメカニズム



(公財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目9番4号 Tel 0857-23-4841

みなさん、食べなければ痩せると思っていないませんか？それは大きな落とし穴です。食事制限などで摂取カロリーを減らしても、脂肪は燃焼されません。体重が減ったとしても、脂肪を燃やしてくれるはずの筋肉が減っただけということもあるのです。太るメカニズムを理解して、肥満の予防・解消の参考にしてみてください。

自分の肥満度は、

肥満度の判定には、BMIが使われます。まずは自分のことを知ってみましょう！

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

男女とも標準: 22



BMI	(肥満度)判定
< 18.5	低体重
$18.5 \leq \text{BMI} < 25.0$	普通体重
$25.0 \leq \text{BMI} < 30.0$	肥満(1度)
$30.0 \leq \text{BMI} < 35.0$	肥満(2度)
$35.0 \leq \text{BMI} < 40.0$	肥満(3度)
$40.0 \leq \text{BMI}$	肥満(4度)

BMIは身長と体重から単純に計算された値なので、これだけでは筋肉質なのか脂肪過多なのか区別できません。また、BMIは標準でも筋肉や骨に比べて脂肪が多い、つまり体脂肪率が高い状態(隠れ肥満)が若い女性に多くみられています。

1日に必要なエネルギーとは

単純に、消費カロリーより摂取カロリーが多くなると脂肪は増えます。すなわち、肥満の予防・治療には、摂取エネルギーを減らすことと消費エネルギーを増やすことが第一です。しかし、極端な食事制限は長続きしませんし、精神的にも悪影響を与えます。特に若い女性では、自分は太っていると思っている人のうち半数以上が標準体重以下との実態も分かっており、 unnecessary ダイエットによる健康被害も心配されています。1日に必要なエネルギーを把握して意識して生活しましょう。

$$\text{1日に必要なエネルギー} = \text{標準体重(kg)} \times \text{標準体重1kgあたりに必要なエネルギー}$$

※標準体重 = $\frac{\text{身長(m)}^2}{22}$



活動別の標準体重1kgあたりの1日に必要なエネルギー

軽労働(デスクワークの多い事務員・技術者・管理職など)	25~30kcal
中労働(外歩きの多い営業マン・店員・工員など)	30~35kcal
重労働(農業/漁業従事者・建設作業員など)	35kcal~

身体活動とエネルギー消費

身体活動によるエネルギー消費は、運動によるものと、家事などの日常生活活動が該当する非運動性身体活動によるものの大きく2つに分けることができます。1日の総エネルギー消費量は基礎代謝(約60%)・(※)食事誘発性熱生産(約10%)、身体活動量(約30%)の3つで構成されています。そのうち、基礎代謝量は体格に、食事誘発性熱生産は食事摂取量に依存するため、個人内での変動はあまりありません。総エネルギー消費量が多いか少ないかは身体活動量によって決まります。

最近では、非運動性身体活動によるエネルギー消費と肥満の関連が注目されています。肥満者は非肥満者と比べると歩行なども含めた立位による活動時間が平均で1日150分も少ないという報告もあります。

忙しい日々の中でわざわざ運動の時間をとらなくても、家事などの日常生活活動を積極的に行うことも肥満予防の一つになります。

※食事誘発性熱生産: 食事をしたあと、安静にしているでも代謝量が増大すること

<裏面もご覧ください>

運動

ただ歩くということでも運動強度を高める歩き方があります。

下を向いて歩かない！
20メートル位前を見ながら
歩く。

腕を軽く振る！



歩幅を広げて歩く！
普段より5センチ前に踵を付ける。
踵で付いてつま先で蹴るイメージで。

普段より早く！でもきつくない程度。

減量するためには、1回にどのくらいの運動時間が理想的でしょうか。20分以上しないと脂肪が燃焼しないというようなことを耳にする方もおられると思いますが、近年の研究から1日に30分の運動を1回行うことと、10分の運動を3回行うことは減量効果に差がないことが認められています。つまり同じ運動をすればその効果は総運動時間に対応すると考えられるのです。

食事

コンビニの活用

コンビニを利用する頻度が高い場合には、商品の内容（栄養成分や使用している食材）をよく確認して上手に購入することが食生活を充実させることにつながるでしょう。

①お弁当やお惣菜

・お弁当やおにぎり、お惣菜などは脂質や塩分が多く、食欲や好みに任せて食べているとエネルギーや塩分を過剰に摂取してしまうことにもつながります。これらの商品には栄養成分表示がされており、『〇〇品目の野菜が摂れる』など健康に配慮したお弁当や惣菜も見られます。商品の表示を確認し、脂質が多い唐揚げ・フライなどの弁当が毎日続かないようにしたり、塩鮭・佃煮・漬物など塩分の多い弁当では添えつけの醤油やソースを使用しないなど工夫すると良いでしょう。

②デザート類

・食後やおやつに気軽に利用できますが、糖分を多く含むものが多いので食べ過ぎには注意しましょう。カルシウムが気軽に摂れるヨーグルトがおすすめです。

③菓子パン

・菓子パン類は、砂糖や油脂を多く含んでいて、気づかないうちにエネルギーが過剰になってしまうこともあります。一度にたくさん食べないようにしましょう。また、間食として時々利用なら良いですが、『菓子パン』と甘い飲み物、デザートといった組み合わせを食事代わりとして習慣的に食べることは避けましょう。食事としては、無糖の飲料やサラダと組み合わせたり、主菜や副菜も兼ねるサンドイッチを選ぶと良いでしょう。



外食の活用

「平成20年度国民健康・栄養調査」によると、週2回以上外食する人の割合は30%となっており、特に20代～40代の男性で高い割合となっています。働き盛りの人にとっては外食は食生活の強い味方となっています。しかし、外食店を利用するにあたって、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をとるように心がける必要があります。

①ファミリーレストラン

・価格も手ごろで気軽に利用できますが、野菜が摂りにくく、脂肪や塩分の多い料理が多くなりがちです。サイズの小さいメニューも登場していますので野菜の摂取に気を配りながら選びましょう。ドリンクバーでは糖分を多く含む炭酸飲料やジュース類の飲みすぎに注意し、2杯目からは無糖のお茶類やコーヒーなどを利用すると良いでしょう。

②ファーストフード店

・ハンバーガーや牛丼など「安い」「早い」「ボリュームあり」が魅力です。しかしそれゆえに主食（パンやごはん・麺）と主菜（肉や魚）に偏った食事になりがちです。1品でも野菜の入っているものを選んだり、メインメニューに加えてサイドメニューでサラダや果物を合わせると良いでしょう。

時間がないときに便利なファーストフードですが、早食いは禁物です！よく噛んで食べるようにしましょう！

③居酒屋

・肉や魚などの主菜料理や揚げ物が多いメニューとなっていたり、「飲み放題」などでついアルコール飲料やソフトドリンクなどを飲みすぎてしまうことも多いでしょう。味付けの濃い料理がアルコール飲料の飲みすぎにもつながります。刺身や唐揚げ、焼き鳥などといったメニューだけでなく、野菜の煮物やサラダなども選ぶようにしましょう。また、卓上調味料は料理の味をみてから使用するなど使いすぎないように。飲み物も1回の食事で飲む量の上限を決め飲みすぎには注意しましょう！

