

前号で、健康寿命について掲載しました。今回は、健康を害するのは生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満）が代表的と言われていています。生活習慣病の要因の中から、肥満について特集します。さて、白澤卓二（日本ファンクショナルダイエット理事長）は「近年の疫学研究で、肥満の人と、糖尿病およびその予備軍で血糖値の高い人は、がんとアルツハイマー病の発症リスクが高いことがわかってきました。また、動脈硬化と脳梗塞は、脳血管性認知症の直接的な原因になります」また、「健康寿命を延ばすためには、肥満は万病のもと」とも言われています。

飯山北地区のBMI値による比較表

		H22	H27		改善度	丸亀市との比較
		飯山北	飯山北	丸亀市全体		
適正体重 BMI 18.5~25	男性	61.9%	62.0%	65.9%	→	↘
	女性	63.9%	63.0%	64.1%	→	→
やせぎみ BMI 18.5未満	男女計	10.4%	8.1%	9.2%	↗	↗
	20代女性	20.0%	28.6%	21.8%	↘	↘
ふとりぎみ BMI 25以上	男性	24.8%	32.4%	26.3%	↘	↘
	40代男性	35.7%	56.3%	32.4%	↘	↘
	女性	20.0%	13.8%	13.8%	↗	→
	60代女性	22.9%	17.6%	21.2%	↗	↗

(飯山北地区 健康増進カルテ 27年度ヘルスプランアンケート結果より)

平成24年度特定検診受診者の糖尿病とBMIの状況

	数値	対応	飯山北	丸亀市
糖尿病 HbA1c	~5.1	正常	54.3%	52.6%
	5.2~6.0	境界域	38.7%	40.2%
	6.1~6.4	受診勧奨	4.0%	3.4%
	6.5~9.0	要治療	2.4%	3.4%
	9.0~	要治療	0.6%	0.4%
BMI	~18.4	やせ	5.3%	6.0%
	18.5~24.9	基準値	71.9%	67.8%
	25~	保健指導	22.8%	26.3%

では、肥満の目安とされる計算式と肥満度をチェックして下さい

肥満の目安 (BMI値) 計算方法

BMI値 (体格を相対評価した国際基準)

BMI = 体重 (Kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

『例』 体重71kg 身長1.79mの人で計算
22.16 = 71 ÷ (1.79 × 1.79)

結果判定 20未満 やせぎみ 20~24未満 普通
24~26.5未満 太りぎみ 26.5以上 太りすぎ

日本人の基準値は男性が22.0、女性が21.0と決められています。この基準値は統計的にみて最も病気にかかりにくい健康的な数値とされ、これを離れるほど有病率が高くなる傾向があります。では、肥満は健康に悪影響があることと、自分のBMI値を把握できたとおもいます。でも、急激なダイエット、過度な運動はNGです。必要以上の食事制限で急激に体重を落とすと、栄養不足で肌の新陳代謝が滞り、シミやたるみができやすくなります。6ヵ月で体重を5%減らすペースを目安にしてください。一方、健康によい運動については次号に特集を組みます。

特集

一日に必要な自分のエネルギー量と、適切な食事を「つ (SV)」で把握しよう

ステップ1 自分の一日分の適量をチェック!

	エネルギー Kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 6~9才 70才以上	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
女性 6~9才 70才以上	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2	2
男性 10~11才	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
女性 10~17才 18~69才	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2	2
男性 12~17才 18~69才	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
女性 12~17才 18~69才	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

活動量の見方 【低い】：一日中座っていることがほとんど
【ふつう】：座り仕事を中心だが、歩行・軽スポーツ等を5時間程度行う
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

基本形 2200 ±200 Kcal の場合	主食 5~7 (ごはん、パン、麺)	副菜 5~6 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	主菜 3~5 (肉、魚、卵、大豆料理)	牛乳・乳製品 2 牛乳だったら 1本程度	果物 2 みかんだったら 2個程度
	ごはん(中盛り) だったら4杯程度	野菜料理 5皿程度	3皿程度		

ステップ2 自分に見合った食事の目安量「つ SV」を把握!

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
Kcal	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)

主食の穀類は、炭水化物の供給源で身体を動かす大切なエネルギー源です。朝・昼・夕と毎食欠かさずとりましょう。野菜や海藻類の副菜はビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源ですが、現代人の食生活に不足気味で、毎食2つ(SV)程度とりましょう。タンパク質の供給源となる主菜は、肉・魚・大豆製品をバランスよくえらびましょう。

今回は、肥満防止の食事について考えましょう。

男性料理教室

受講生募集

4月から発足した「桃の里健康づくり」事業は、「飯山北地区住民の主体的な健康づくりと地域福祉の向上」を図る目的で活動を展開してまいります。活動の一環として、相手だよりの食生活から脱却し、自らが充実した食生活の実現を目指して、下記の要領で男性料理教室を開講いたします。

記

開催場所：飯山総合学習センター
飯山町西坂元547-1 TEL 98-3319

開催日：6月10日(金) 9:30~
10月14日(金) 9:30~
2月10日(金) 9:30~
(次年度からは、年間4回開催)

費用：1,500円(1回・500円)

募集人員：20名(先着)

申込先：飯山北コミュニティ
TEL 98-6595 FAX 98-3352