

肥満について

～お正月太りは早めに解消を～

肥満とは体内に脂肪が過剰に蓄積されている状態のことで、肥満者は世界中で増加する一方です。肥満の原因は、大半が過食や生活活動量の低下ですが、病気が原因で二次的に肥満になる場合もあります。

【肥満の原因】

私たちが身体を動かす為のエネルギー源は、「食事」です。そしてそのエネルギーを消費するのは、①基礎代謝（体温維持や呼吸など、生きていく為に最低限必要なエネルギーで、性別、体格、年齢により変化する）、②食事誘導性熱産生（食事の消化・吸収に必要なエネルギー）、③活動による熱産生（デスクワークや肉体労働など、個人差が大きい）の3つです。食事量と消費する量のバランスが取れていれば、体重は変わりません。しかし、バランスが崩れて消費する量よりも、食事量が多くなれば、脂肪として身体に蓄積されます。

わずかなバランスの乱れが肥満をまねく!!

40歳の男性（163cm、60kg）を例に考えてみます。（図参照）

①のように1日2,000kcalで食事と消費のバランスが取れている場合、体重は5年後も変わりません。

しかし、わずか1日50kcal余分に食べると、②のように5年間で90,000kcalが過剰になり、体脂肪1kgは約8,000kcalなので、11kg体重が増加する計算になります。

また、③は1日の立ち時間が2時間短くなり、座る時間が2時間長くなった場合です。体重60kgの人の場合、消費量が1日50kcal減少するので、5年間で90,000kcalが過剰になり、11kgの増加につながります。

両方合わさった場合は22kgの増加になります。実際は、日常の食事量や運動量は一定ではなく、基礎代謝も体重増加に伴って増加する為、この計算通りにはなりません。しかし、わずかな食事の摂取増加や運動不足が積み重なると、体重は思っている以上に増加します。



毎日の食事、どのくらい食べていますか？また、どれくらい活動していますか？

50kcalの食事量と、50kcalを活動・運動で消費するのに必要な時間を見てください。

50kcalの食事量

| 食品 | 重量 | 目安の量 |
|-----------|------|---------------|
| ご飯 | 30g | 小さめのお茶碗で約1/3杯 |
| もち | 21g | 約1/2個 |
| 食パン(6枚切り) | 19g | 約1/3枚 |
| みかん | 100g | 普通サイズ1個 |
| ポテトチップス | 9g | 約5枚(1枚平均2g) |
| 大福もち | 23g | 小さめの大福で約半分 |
| チョコレート | 9g | 板チョコ1/6枚 |

50kcal分食べるのは簡単だけど、消費する為にはけっこう動かないといけないんですね。食べる量と活動量を考え、意識的にバランスを調整して、肥満にならないように気をつけましょう。

ちなみに、外食メニューや間食（おやつ）、アルコール類も高カロリーの物が多いので、注意が必要です。

- 和食：しょうが焼き定食(789kcal)、幕の内弁当(806kcal)、親子丼(731kcal)
- 洋食：ハンバーグ定食(712kcal)、オムライス(843kcal)、ビーフカレー(937kcal)
- 中華：ラーメン(443kcal)、酢豚定食(914kcal)、春巻き2個(369kcal)
- 軽食・デザート：お好み焼き(553kcal)、三角ショートケーキ(251kcal)、たい焼き(211kcal)
- アルコール：缶ビール350ml(141kcal)、日本酒1合196kcal、焼酎100ml(146kcal)

50kcal消費する為に必要な活動・運動(体重60kgの人の場合)

| 生活活動 | 運動 | 50kcal消費するのに必要な時間 |
|-------------------|-------------------------|-------------------|
| 軽い掃除(ごみ捨て、整頓) | ストレッチング、ヨガ | 33分 |
| 普通歩行、屋内の掃除 | バレーボール、ボウリング | 25分 |
| 掃除機がけ、大工仕事 | 家での軽い運動、ゴルフ | 20分 |
| 自転車に乗る、子どもと遊ぶ(歩く) | 水中運動、卓球 | 15分 |
| 子どもと遊ぶ(走る)、速歩 | 野球、ドッジボール | 13分 |
| 家具の移動・運搬 | ジョギングと歩行の組み合わせ、バスケットボール | 10分 |
| 階段を上がる、重い荷物の運搬 | サッカー、テニス、サイクリング、ランニング | 8分 |