

28. 予防するにはどうしたら良いでしょうか？

自分の適正な体重を維持するように、食事や運動に配慮することが大切です。適正な体重は BMI で 18.5 以上から 25 未満の普通体重の範囲内が目安となります。時々体重計に乗って、記録しておく習慣をつけるようにしましょう。成人では、体重の増減は体脂肪の増減によるところが大きいと考えられます。1日のわずかな変化は、体内の水分量によっても変化します。体脂肪 1kg あたり 7000kcal 程度のエネルギー量に相当します。

体重が増加してきたら、食事から入ってくるエネルギー量を減らすとともに、運動量を増やして体内でのエネルギー消費量を増やすように心掛けます。

脂肪は 1 グラムあたり 9kcal になります。糖質やたんぱく質は 1 グラムあたり 4 kcal になります。アルコールは 1 グラムあたり 7kcal になります。体を作るために必要なアミノ酸やビタミン、ミネラルは必要以上に減らさないようにします。そのためには、アルコール飲料を減らすことと、主に脂肪と糖質を多く含む食品を控えめにします。例えば油を多く含んだフライや天ぷらの衣の少ない食事を摂るようにします。脂身の多い肉を脂身の少ない肉に換えたり、肉の脂を落とした調理の肉を選んだりします。鶏肉では皮の部分に脂肪が多く含まれていますので、摂取を控えめにします。同時に野菜など、食物繊維の多い食品を摂取して、脂肪の吸収を抑えるようにしましょう。

糖質にはでんぷん質、砂糖、果糖などがあります。1日に必要とするエネルギーの半分以上が糖質から摂取されますので、摂取の仕方を工夫する必要があります。米飯やパンが主食として摂られています。その成分の主なものがでんぷん質です。雑穀類や全粒粉を用いた食品など、食物繊維の多い食品と一緒に摂取することで、糖質の吸収を抑えることが出来ます。砂糖なども、甘い飲料として摂取すると、急激な血糖上昇を引き起こして、それが脂肪に変えられて体内に蓄積しやすくなります。

1日に必要なエネルギー量は、標準体重に標準体重 1 kg あたりに必要なエネルギーを掛けて求められます。1日に必要なエネルギー量は身体活動量によって変わってきます。

身体活動量別の標準体重 1kg あたりに必要なエネルギー量の目安は（日本糖尿病学会編 糖尿病治療ガイド 2008-2009 より）、

軽労作（主婦、デスクワークの多い事務員、技術者、管理職など）では 25~30kcal、
中労作（外歩きの多い営業マン、立ち仕事の多い店員、行員など）では 30~35kcal、
重労作（農業、漁業従事者、建築作業員など力仕事の多い職業）では 35kcal 以上、
とされます。

ここで標準体重 (kg) は「身長 (m) × 身長 (m) × 22」で計算されます。

例えば、身長 160cm の主婦では、1日に必要なエネルギーは、 $1.6 \times 1.6 \times 22 \times 25$ 、あるいは $1.6 \times 1.6 \times 22 \times 30$ から、1408kcal と 1690kcal の間が目安になります。このエネルギー摂取量で、適正体重まで減量できた時は、その体重が維持できるように、エネルギー摂取量を増量させるようにします。小柄の人では、低過ぎて長期に継続することが不適當のこともありますので、必要とする基礎代謝は確保するように加減します。基礎代謝は安

静にしている時の、生命維持に必要なエネルギー量とみなされます。

太りやすい食事パターンがあります。もし当てはまるようでしたら、変えてみることも良いでしょう。

- ① 身の回りのいろいろなところに、食物がおかれている。
- ② テレビをみながら、あるいは人と話しながら無意識のうちに過食する（ながら食い）。
- ③ 早食いのため、満腹感を覚える前に食べ過ぎている（早食い）。
- ④ 朝食を抜いて、夜にまとめて多く食べる（かため食い）。夜食症候群とも呼ばれます。
- ⑤ 抑うつやストレスから逃れるために過食する。多量に飲酒する。気晴らし食いをする。

身体活動量を増やすことは、消費エネルギー量を増加させて、肥満の予防に効果があります。歩く機会を増やして、1日1万歩を目標にします。足が痛いときや重い荷物を持っている時がいはいは出来るだけエスカレーターやエレベーターを使わないで階段を使うようにします。

体脂肪を効果的に燃やすには有酸素運動が勧められます。息を切らさずに、長い時間続けられる運動が望ましいのです。まず、ウォーキングから始め、体調に合わせて、軽いジョギング、サイクリング、ゆっくり泳ぐ水泳などが勧められます。靴や衣服などにも注意して、環境に合わせて運動を行います。1週間の運動時間としては、140分から180分程度が勧められます。

筋肉を鍛える筋肉運動も適度に行うことが勧められます。