



スポーツの秋、読書の秋、そして**食欲の秋!**の季節がやってきました。
美味しいものの誘惑が多いこの時期、お腹周りが気になり始めたら・・・?



そもそも肥満とは?

「肥満」とは「太っている状態」を指す言葉で病気を意味するものではありません。しかし「肥満」に伴って健康を脅かす合併症がある場合、又は合併症になるリスクが高い場合が「肥満症」と診断され、治療の対象となります。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(Kg)}}{\{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}}$$

肥満 : BMI \geq 25

肥満症: BMI \geq 25 + 11種の健康障害(合併症)が1つ以上あるいは健康障害を起こしやすい内臓脂肪蓄積がある場合

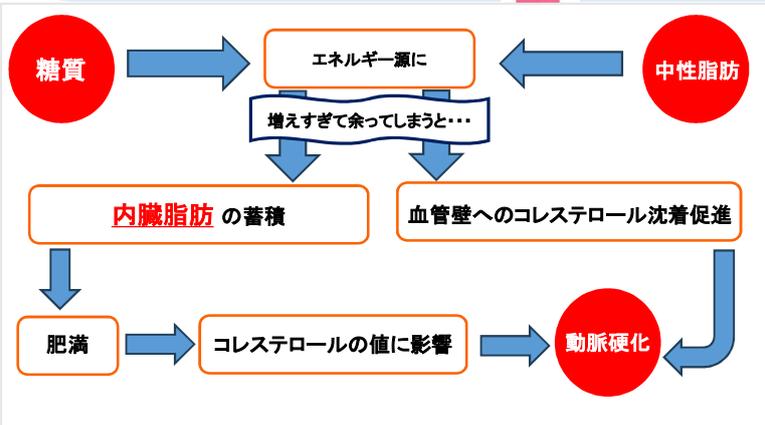
こんな生活、思い当たりませんか?

- いつも食事をお腹いっぱい食べる
- 揚げ物や炒め物をよく食べる
- 脂身の多い肉やベーコン、レバーをよく食べる
- たらこやいくら等の魚卵類をよく食べる
- 野菜やきのこ、海藻をあまり食べない
- 洋食やケーキをよく食べる



当てはまる方は注意が必要です!!

- お酒をよく飲む
- お菓子や果物、清涼飲料水等の甘い飲食物をよく摂る
- 朝食を抜く事が多い
- 夜遅く、寝る前に食事を摂取する
- 食事の時間が不規則
- よく噛まずに食べる(早食い)
- 運動不足
- タバコを吸う



理想の食事例とポイント



湯河原病院のある1日の夕食
 ・ごはん
 ・さわらの野菜あんかけ
 ・切り昆布煮
 ・きゅうりときのこのわさび和え

タンパク質は食事の基本
魚も積極的に!

野菜・海藻・きのこ・大豆製品を意識!

タンパク質や副菜は意識的に摂るように、主食でエネルギーを調整して腹八分目を目安に食べましょう

～肥満・肥満症にならない為に今できる事～

- ・ゆっくりよく噛んで食べよう!
- ・1日3食食べる習慣をつけよう!
- ・主食、主菜、副菜があると理想的
- ・規則正しい生活を心がけよう!
- ・脂っこい物や甘い物の摂りすぎ注意
- ・少し汗ばむくらいの運動
- *ウォーキングやスロージョギング等の有酸素運動を30分/日以上(数回に分けてもO)

日頃の生活の見直しが大切です

つらくなる時は...

気持ちを切り替えながら、継続することが大事!
うまくできない日があっても大丈夫、次から気を付けよう!

1つからでも始めてみましょう!!

参考:一般社団法人日本肥満学会、株式会社明治

湯河原病院では食品衛生の管理を徹底し、安全でおいしいお食事を提供します。
また、栄養相談も行っております。ご希望がありましたら、医師を通して栄養管理室にお尋ねください。

