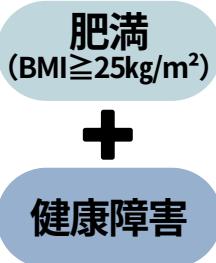


肥満症

年末年始の食べ過ぎ、飲み過ぎなどから「体重が増えた」「お腹まわりのお肉が気になる」と思うことが増えていませんか？よく聞く「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、肥満の状態を放置しておくと、健康を脅かす合併症を有したり、合併症になるリスクが高くなり「肥満症」と診断されます。

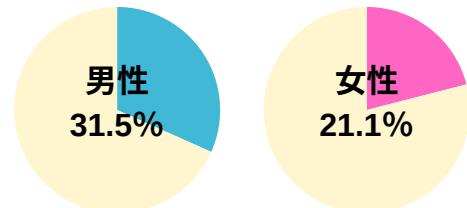
肥満症の診断基準



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

- どれか1つ以上当てはまる
1. 耐糖能障害（2型糖尿病・耐糖能異常など）
 2. 脂質異常症
 3. 高血圧
 4. 高尿酸血症・痛風
 5. 冠動脈疾患・心筋梗塞・狭心症
 6. 脳梗塞・脳血栓症・一過性脳虚血発作（TIA）
 7. 脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患/NAFLD）
 8. 月経異常、不妊
 9. 睡眠時無呼吸症候群（SAS）・肥満低換気症候群
 10. 運動器疾患：変形性関節症、変形性脊椎症
 11. 肥満関連腎臓病

肥満者 ($BMI \geq 25 \text{kg}/\text{m}^2$) の割合



厚生労働省：令和5年度国民健康・栄養調査

腹囲
OR
男性：85cm以上
女性：90cm以上

日本肥満学会：肥満症診療ガイドライン

肥満症の食事療法

摂取エネルギー量を減らす

肥満症の治療は、食事療法による減量が基本となります。食生活を見直し、食事や間食の摂取量を減らしましょう。また脂肪量（特に内臓脂肪）を減少させることで、肥満に伴う健康障害の改善につながります。

目標とする摂取エネルギー

$25 \text{kcal} \times \text{標準体重(kg)} \text{以下}$
※標準体重＝身長(m) × 身長(m) × 22

1日3食、規則正しく食べる

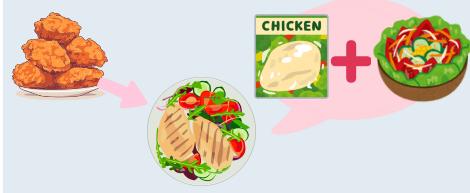
1日の食事回数を1回や2回にするまとめ食いは、食べたものが吸収されやすく、つい食べ過ぎてしまうことから体重増加を招きます。食事は、1日3回規則正しく、できるだけ均等に食べるようになります。また間食はなるべく控えましょう。

特に朝食をしっかりと食べることで体温が上がり、代謝UP!に繋がります！



栄養バランスの良い食事

毎食、「主食」・「主菜」・「副菜」をそろえて、栄養のバランスの良い食事を取り入れましょう。市販のお惣菜や冷凍食品などを活用するのもオススメです。また、脂質の多い食品はエネルギーが高いため食品を選ぶ際は注意しましょう。



食物繊維が摂れる！

根菜とキノコのきんぴら

【材料】(1人前)

れんこん	65g
にんじん	15g
しめじ	15g
いんげん	8g
サラダ油	小さじ1/2
◇砂糖	小さじ1/2
◇しょうゆ	小さじ1/2
◇かつおだし	適量
◇ごま油	少々
◇たかの爪	少々

食物繊維には糖質や脂質の吸収を抑える働きがあります。
またしっかりと噛むため、満足感が得られ、食べ過ぎ防止にも繋がります！



オススメレシピ
KITABA

管理栄養士

【作り方】

- れんこんは縦に四つ割にし、3mm厚さにスライスし、水にさらす。
にんじんも同じ厚さのいちょう切りにする。
しめじはほぐし、いんげんは3cmの長さに切る
- 浅めの鍋に油を熱し、①の材料を炒める。かぶる程度のかつおだしを入れ
砂糖、しょうゆを加え、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- 最後に、お好みでごま油、たかの爪を加えて、完成。

オススメ 健康食品

UHA グミサプリ

グミタイプなので
水なしで
いつでもどこでも
栄養チャージ

美味しく、楽しく
健康習慣をしたいあなたに。

美味しいを
サプリにも。

ぎゅっと
2粒で1日分！
美味しいから
毎日続けられる



オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

2・3月の開催日

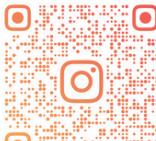
【富田林】ご予約受付中
2/12(水)・3/12(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
2/21(金)・3/21(金)
河内長野市立交流センターキックス
3/23(日) ご予約受付中
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO