

「適正体重」で健康に過ごそう！

「肥満」って何？

ここでいう「肥満」とは、BMI (Body Mass Index) が **25 以上** のことです。(日本肥満学会の基準)
 BMIとは、「体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)」で算出される体格指数のことです。
 「肥満」は太っている**状態**のことで、「肥満症」は減量治療が必要となる**疾患**のことです。



肥満になるとどうなるの？

あらゆる疾病や、合併症を引き起こしやすくなります！

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こしたり、疾患を持っている方はその疾患を悪化させる原因にもなります。



肥満にならないためには？

【その1～食事編～】

食事は、腹八分目に！

食べ過ぎは、太る一番の原因です。体に良いからと言っても食べ過ぎてしまうと逆効果です。腹八分目を心がけましょう。



野菜をしっかり食べよう！

野菜には、脂肪の吸収を抑えてくれる働きもあります。また、食事の最初に食べることで、食べすぎを抑えることもできます。



ゆっくり噛んで食べよう！

早食いは、満腹を感じにくく、つい、食べ過ぎてしまいます。また、血糖値を急激に上昇させてしまうので、よく噛んで食べましょう。



食事は1日3回食べよう！

食事を抜いてしまうと、次の食事でドカ食いしてしまいがちです。また、食事を抜くと内臓脂肪を増加させてしまう原因にもなります。



バランスよく食べよう！

食品が偏らないように、バランスよく食べましょう。例えば「炭水化物」をとらないようにしている、という方。炭水化物を極端に抜くとその分、脂肪やたんぱく質を知らず知らずのうちに多くとりがちです。「バランスよく」なんでも食べるようにしましょう。



【その2～身体活動（日常生活）編～】

家事・庭仕事・通勤のための歩行や子どもの外遊びなどの日常生活活動、余暇に行く趣味・レジャー活動や運動・スポーツなど、からだを動かすことのすべてが含まれます。

暮らしの中で意識してからだを動かすことが大切ですが、下記の表の「かごしま市民すこやかプラン」1日の平均歩数を目標に、**プラス 1,000 歩を目指しましょう。**

目標項目	対象	策定時	中間評価 (H28)	目標 (R4)
日常生活における歩数の増加	20～64歳男性	6,790歩	4,886歩	7,800歩
	20～64歳女性	6,180歩	4,942歩	7,500歩
	65歳以上男性	4,723歩	4,645歩	5,800歩
	65歳以上女性	4,300歩	3,800歩	5,500歩

できることから始めよう！

身長、体重、食事内容等を入力し、体重や食生活を管理ができるアプリもあります。自分にあったアプリの活用を！

