

保健だより 1月号

体重増加に気を付けたい冬の過ごし方

今月の情報は
佐藤保健師

年末年始は生活リズムが崩れがちになり、体重が増えてしまう方もいるのではないのでしょうか？今回は「肥満」についてお話したいと思います。

猪苗代町の令和6年度総合健診受診者では約3割の方が肥満（BMI25以上）に該当していました。全国や県と比較してみるとどうでしょうか？

	受診者(人)	BMI25以上(人)	割合(%)
全国	6,404,802	1,753,206	27.4
福島県	114,084	35,256	30.9
猪苗代町	1,438	473	32.9
40~74歳(男性)	605	241	39.8
40~74歳(女性)	662	177	26.7
39歳以下(男性)	81	35	43.2
39歳以下(女性)	90	20	22.2

出典元:厚生労働省(様式5-2)健診有所見状況より
全国や県と比べると、肥満の方が多いたことが分かります。

●肥満の原因

食生活の乱れ、運動不足、飲酒の習慣、睡眠不足、喫煙、ホルモンバランス、ストレスなどさまざまな原因が挙げられます。

●肥満と肥満症の違い

肥満症という言葉を知っていますか？肥満と肥満症は別です。肥満とは「脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、BMI25以上である」ことで、肥満症とは「肥満に起因・関連する健康障害(2型糖尿病・高血圧・脂質異常症・高尿酸血症・脳梗塞など)を合併するか、その合併が予測され、医学的に減量を必要とする疾患である」と定義されています。つまり、肥満は「太っている状態」で肥満症は「減量が必要な病気」ということです。

●食習慣での改善ポイント

①朝食を抜かない

朝食を抜くと、空腹の状態ですぐに昼食を食べることになり、血糖値の急上昇や肥満を招きやすくなります。食欲がないときは牛乳1杯、味噌汁など取るようにしましょう。

②栄養バランスを整える

「主食(ごはん、パン、めんなど)」「主菜(魚や肉、卵、大豆製品など)」「副菜(野菜、きのこ、いも、海藻など)」「その他(汁物、乳製品、果物)」をバランスよくとりましょう。

③野菜メニューから食べる

エネルギーが少なめの野菜を先に食べることで、主食や主菜の食べ過ぎを防ぐことができます。また、食物繊維も多く含まれるので、食後の血糖値上昇も緩やかになります。

④間食は控える

間食(スイーツ・スナック菓子・嗜好飲料など)は高エネルギーかつ高脂質で、吸収されやすく体脂肪になりやすいため気をつけましょう。

⑤遅い夕食や夜食に注意する

夜遅い夕食や夜食(就寝前2時間の飲食)は、その後のエネルギー消費が少ないため、体脂肪がたまりやすくなります。食事が遅くなってしまふ時は分食(夕方に主食を軽く食べ、帰宅後に主食以外のおかずを食べる)や野菜中心の低エネルギー料理にするなど、量を控えるようにしましょう。

肥満症の方は3%以上の減量によって複数の健康障害が改善すると報告されています。腹囲1cm=体重1kgになります。保健福祉課窓口に脂肪1kgのモデルが置いてありますので、ぜひ重さを確認してみてください。体重が増えすぎないように気を付け、楽しい年末年始をお過ごしください。 ※引用：肥満症診療ガイドライン2022

【問い合わせ先：保健福祉課 62-2115】