



げんき人

37
2001

(財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋2-53-16
TEL 3410-9101
平成13年(2001年)10月1日発行

世田谷区保健センター健康情報誌

健康づくりは正しい食生活から

ヘルシーダイエットコース ⑤

ヘルシークッキング

低エネルギーでダイエット中の人にも

エビの豆腐蒸し ⑤

消化酵素の変化で、胃の状態を調べる

新しい胃がん検査PG(ペプシノゲン)法 ⑥

●上体ひねり

ウエストを引き締めて、腰から下は動かさないように、ゆっくりひねる。

動作はゆっくり、呼吸は自然に

背筋を伸ばしおなかを引き締める

手軽にテレビでも見ながら

1つの運動を
15~30回
1日15分程度

水を入れた
500mlの
ペットボトル、
ダンベル時は
重さ1~2kg

足は肩幅に開き、
ひざをややゆるめ
て立つ

体脂肪

運動・食事で
無理なくコントロール



R100

古紙配合の100%再生紙を使用しています。

体脂肪 運動・食事でも無理なくコントロール

家庭用体脂肪計の普及にともない、「体脂肪」という言葉も一般的になってきました。体脂肪が多すぎる状態は肥満は、さまざまな病気を引き起こしかねません。しかし、過激なダイエットにより体脂肪を減らしすぎてしまうと、また深刻な弊害が。体脂肪の正体をよく知り、健康的な体づくりを考えましょう。



昭和大学藤ヶ丘病院 循環器内科 全田直子 先生

ドクターに聞きました

多すぎても少なすぎてもダメ 健康のためには、適度な体脂肪が必要

体脂肪が多すぎる状態、いわゆる「肥満」になると、生活習慣病をはじめとしたさまざまな病気が起こりやすくなります。中性脂肪やコレステロールが増えることにより、高脂血症・動脈硬化・脂肪肝に。脂肪が増えるとインスリンの分泌が促され、糖尿病につながる。また、脂肪細胞を養うための血液が必要にな

るため、高血圧にもなりやすいのです。高血圧や動脈硬化は、脳血管障害や心筋梗塞など心臓疾患の引き金にもなります。しかし、体脂肪はまた、体にとってなくてはならないものです。外からの衝撃に対して内臓を守る、筋肉とともに内臓を正しい位置に保つなど、体脂肪は重要な役割をいくつも担っている

のです。適度な体脂肪は、健康を維持する上での大切なもの。ただ痩せればよいわけではありません。逆に、体重が少なすぎて脂肪は多めという「かくれ肥満」の場合もあります。きちんと体脂肪率を測り、多すぎる場合は運動や食事でも上手にコントロールしていきましょう。

肥満はさまざまな病気の引き金に!



体脂肪にはこんな役割も!

- 内臓の位置を正しく保ち衝撃から守る役割
- 不足したエネルギーを補充する
- 暑さ・寒さから体を守る
- 女性ホルモンを正常に活動させる

「太りすぎかな?」と思ったら、まずは自分の体を客観的にチェック! 肥満度と体脂肪率から、あなたの肥満のタイプがわかります。

■ 肥満度の計算

身長から標準体重を割り出し、それを超える重さの割合により肥満度を算出します。

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

■ BMIの説明

BMI(Body Mass Index=ボディマスインデックス)とは、肥満を判定するためのものさしとなる体格指数のことです。

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

BMIの標準値は22(有病率がもっとも少ないとされた値です)ですから、この数値を逆に使えば、標準体重を算出することができます。

※BMIの標準値は22で25以上が肥満です。

● 男女別の肥満チェック表

標準体重を超える重さの割合「肥満度」と、インピーダンス法で推定した「体脂肪率」より判定します。(保健センターでの肥満判定法です)

↑ 体脂肪率 % 男性20% 女性30% 男性10% 女性15%	体重は少なめ・脂肪は多い かくれ肥満型	体重は標準・脂肪は多い 脂肪太り型	体重・脂肪とも多い 肥満型
	体重は少なめ・脂肪は標準	体重は標準・脂肪は標準 標準型	体重は多い・脂肪は標準 かた太り型
	体重・脂肪とも少ない やせ型	体重は標準・脂肪は少ない	体重は多い・脂肪は少ない
	← -10% +10% → 肥満度 %		

● 肥満度の出し方

$$\text{肥満度\%} = \frac{\text{現在の体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$$

身長170センチ、55kg、
体脂肪率23%の男性の場合

$$\text{標準体重} = 1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6$$

$$\text{肥満度} = \frac{55 - 63.6}{63.6} \times 100 = -13.5\%$$



センターの体脂肪計

平成13年4月1日より健康度測定の体脂肪率は、インピーダンス法による値に変わりました。

■ インピーダンス法による体脂肪率の測定

インピーダンスとは、電気抵抗性のこと。電気抵抗は脂肪のつき方によって変わる体の電気の通りにくさを利用した測定法です。微弱な交流電気を体内に流して抵抗性を測り、コンピューターによって体脂肪率を算出します。市販の家庭用体脂肪計の多くも、このインピーダンス法のしくみで測定しています。

運動後や水を飲んだ直後などは、体内の水分バランスが変わって電気抵抗が低くなるので、なるべく同じ条件で測ることが大切です。注※体内に電流を流すものから、ペースメーカーを装着している人は使用しないでください。



体脂肪をため込みやすいのはこんな人!



■ 食べ過ぎ

余分なエネルギーが脂肪となって蓄えられます。早食い、ド食い、脂肪や糖分の多い食事也要注意!

■ 運動不足

食事で摂取したカロリーを消費しきれないだけでなく、運動不足で筋肉の量が減ると、基礎代謝が落ちてさらに太りやすい体になります!

■ ストレス

ストレスは過食につながりやすくなります。

■ 不規則な生活

深夜の食事や外食が続く生活は、食べ過ぎ・エネルギー過多のもと!

■ 基礎代謝の低下

40才を過ぎると筋肉量が減ってくるため、急激に基礎代謝が低下します。中年になると急に太りやすくなるのはこのためです。

■ 女性の場合、妊娠や閉経がきっかけに

妊娠や閉経によりホルモンのバランスが崩れ、太りやすくなる場合があります。また、育児中ストレスや子育てストレスが原因で、過食気味になる女性も少なくありません。

効果的な食事と運動で、体脂肪を減らす、ため込まない

食事のポイント

健康的に体脂肪を減らすには、食事の量だけに目を向けるのではなく、エネルギーを控えたバランスのよい食事と、適度な運動を組み合わせることが大切です。

また、無理な食事制限は筋肉や骨量まで減らし、またストレスによる過食につながりかねません。さらにエネルギーが極端に不足すると、エネルギー源としての脂肪の必要性が高まり、

■ 少しずつエネルギーを減らす。

「お菓子を一切やめる」といった無理はストレスのもと。今までより少し減らすことから始めましょう。肉や油脂の多いものが食べなくなった後、その後もエネルギーを消費できる昼食時に、

■ 食事はゆっく、よく噛む。

ゆっくりよく噛んで食べることで、脳の満腹中枢が刺激され、いつもより少なめの食事でも満足できるようになります。1食に最低20分はかけた方がいいです。

■ 夕食は早い時間に食べ、寝る前は食べない。

夕食後は消費されるエネルギーが少なく、余った分が脂肪になってしまいます。

■ 食事の量を減らすなら、夕食を少し減らす。

朝・昼食を減らしてしまつと、お腹が減つて夕食が食べ過ぎることになります。かえつて太りやすくなつてしまいます。

■ 間食は、食事の代わりになる栄養のあるものを。

お菓子やジュースではなく、栄養を補給できる乳製品などがおすすめです。

■ 水分をきちんと摂る。

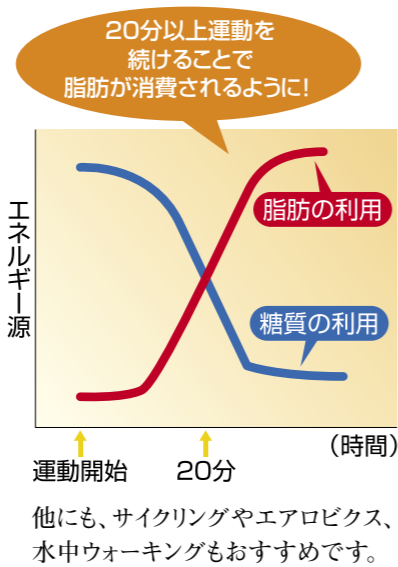
水分を制限することは、腎臓に負担をかけ、健康を害す恐れがあります。糖分を含まないお茶などをたっぷり飲みましょう。



運動のポイント

食べる量は同じでも、消費するエネルギーが少くない人は、余ったエネルギーが体脂肪となってどんどん蓄えられてしまいます。運動不足を解消して、消費エネルギーを増加させ、た

めこんだ体脂肪を燃やしましょう。無理をせず、毎日少しずつ続けられる運動を選ぶことが大切です。準備運動と整理運動も必ずしましょう！



他にも、サイクリングやエアロビクス、水中ウォーキングもおすすめです。

有酸素運動で(ウォーキング) 過剰にため込んだ脂肪を燃やす

体脂肪を燃やすためには、軽く汗をかく程度の速さで、最低20~30分続けて歩く必要があります。週に3回程度行なうとよいでしょう。



軽い筋トレで基礎代謝をアップ、脂肪のつきにくい体を作る

脂肪が筋肉に変わり、気になる部分もシェイプアップできます。



● 自転車こぎ運動

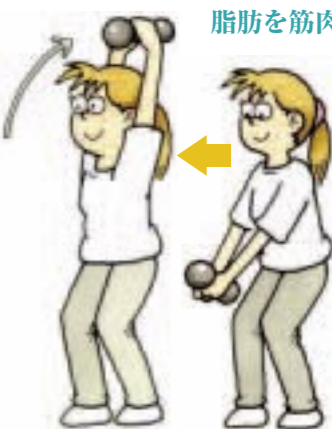
寝転んで足を上げ、空中で自転車をこぐように足を動かします。お腹まわりに効果があります。

● 太ももの筋肉

椅子に座った状態で、椅子の座席と水平になるよう両足を揃えて上げ、そのまま10秒間止める。



脂肪を筋肉に変え、体を引き締める おすすめダンベル体操



● ふり上げ

両ひじをのばし、頭の上までゆっくりと振り上げます。反動をつけないこと。



● わきのばし

ダンベルを持っている方の脇腹を締めるようにしてゆっくりと体を倒し、またゆっくり起き上がります。



● 腕の押し上げ

ゆっくり腕を押し上げ、ひじを伸ばしきつたらゆっくりと下ろします。

プレゼントが当たる! たくさん食べよう! お野菜クイズ

■ 問題

下の漢字は、すべて野菜の名前です。正しい読み方を、右のマス目から塗り潰してみてください。残った文字を並べ変えると、楽しい秋のレジャーになります。

- 牛蒡
- 蚕豆
- 大蒜
- 菠薐草
- 慈姑

ゴ	イ	ニ	ウ	ラ
ン	ウ	ガ	マ	レ
メ	ボ	ク	ソ	ド
ウ	リ	ウ	ク	ン
ソ	ブ	ニ	ホ	ワ

■ハガキに、答えと住所、氏名、年齢、電話番号、職業、(げんき人)についてのご感想、ご意見、ご要望などをご記入の上お送りください。抽選で粗品をお送りさせていただきます。なお当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

●送り先
〒154-0024
世田谷区三軒茶屋2-53-16
世田谷区保健センター
げんき人係まで

●締切日
平成13年11月30日消印有効

[36号の答え]③ CDプレイヤー

正月太りを解消する教室

忘年会・クリスマス・お正月について食べ過ぎてしまった方、近ごろお腹まわりや二の腕が気になる方。健康的・効果的に体脂肪を減らして、元気なからだを作りましょう!

■ プログラム内容

2/5	◆正しい体脂肪の減らし方 ◆お腹まわりすっきりトレーニング
2/12	◆バランスの良い食事の取り方 ◆ダンベル体操
2/26	◆低カロリーに抑える料理の工夫 ◆やさしいエアロビクス
3/5	◆効果的に体脂肪を減らす歩く速さを体験しよう
3/12	◆水中運動(水中ウォーキング、アクアビクス)
3/19	◆食事のコントロールの仕方 ◆疲労回復体操(からだをほぐす体操)

■ 日時

平成14年2月5日~3月19日(毎週火曜日) 午後1:30~3:30

■会場/世田谷区保健センター(3月12日のみ玉川中学校プール)

■参加資格/1年以内に当センターの健康度測定を受診した65才までの区民の方
※受診されていない方は、教室開始前までに受診していただきます。(測定料5000円)

■定員/45名(応募者多数の場合は抽選)

■指導料/1回につき400円

■お申し込み方法

当センター1階にて受付または、ハガキに、①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤性別⑥電話番号を明記し、お申し込みください。

※締め切りは、12月7日予定。詳しくは、12月1日号の区報「せたがや」をご覧ください。

■お申し込み・お問い合わせ

世田谷区保健センター 健康増進科 ☎3410-9101