

脂肪肝を予防するための日常ケア（食事・運動）について

自分のBMI（Body mass index）を計算してみよう

BMI [体重 (kg) ÷ (身長 (m) の 2 乗)]
で求めます

例) 体重 75 kg、身長 168 cm の人の場合
 $75 \div 1.68 \div 1.68 = 26.6$

BMI は 22 が理想とされています

日本肥満学会の判定基準

| BMI 値 | 判定 |
|------------|----------|
| 18.5 未満 | 低体重(痩せ型) |
| 18.5~25 未満 | 普通体重 |
| 25~30 未満 | 肥満(1度) |
| 30~35 未満 | 肥満(2度) |
| 35~40 未満 | 肥満(3度) |
| 40 以上 | 肥満(4度) |

腹囲を測定してみよう

成人男性の腹囲の平均 73.34cm。

成人女性の平均は 63.94cm です

男性 85cm 以上、女性 90cm 以上に注意しましょう

食生活を見直してみよう

① 食きちんと摂りましょう

朝食抜き、朝食屋食兼用の食事、夕食の過食は避けましょう

② バランス良い食事をしましょう

「主食（炭水化物）」と「タンパク質食品」は適量にして、
「野菜」はたっぷり摂りましょう

③ 芋類、かぼちゃ、フライの衣、てんぷらの衣、マカロニ、餃子、春巻きの皮などは炭水化物が多く栄養素的に「主食」に似た食品です。おかずにこのような食品がある場合には「主食」の量を減らしましょう

④ 清涼飲料水は果糖が多く使われているためとり過ぎに注意しましょう

⑤ 油は1日大さじ1杯程度にしましょう。揚げ物は家庭で衣をつけて揚げたもの女性の片手1杯分くらいが大さじ1杯程度の油に相当します



運動の機会を設けましょう

体内の脂肪を燃焼させるため、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を週3~4回、30分以上行いましょう
関節に負担をかけない程度の筋肉トレーニングやヨガなどの運動を加えるようにすると、筋肉量が増加して基礎代謝も高まるので、さらに効果的です



《著者紹介》

奥村 裕子（おくむら ゆうこ）

東海大学医学部付属病院 11B病棟看護師