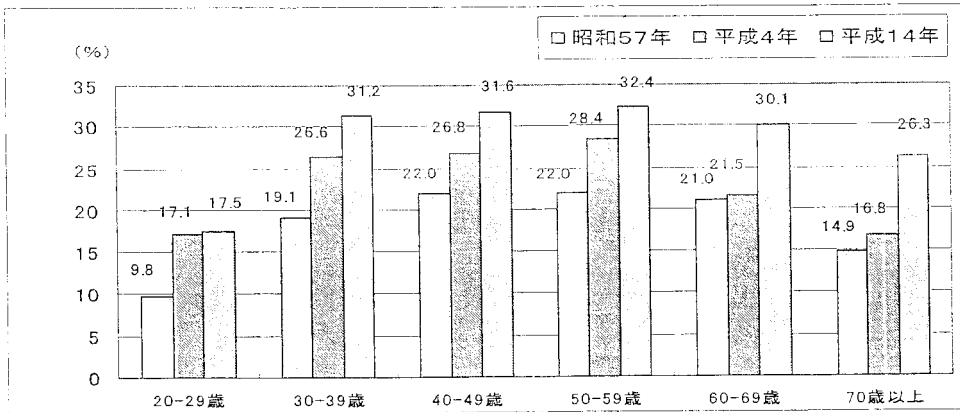


## 参考資料1 肥満の現状と生活習慣病との関係

# 肥満の現状と生活習慣病との関係

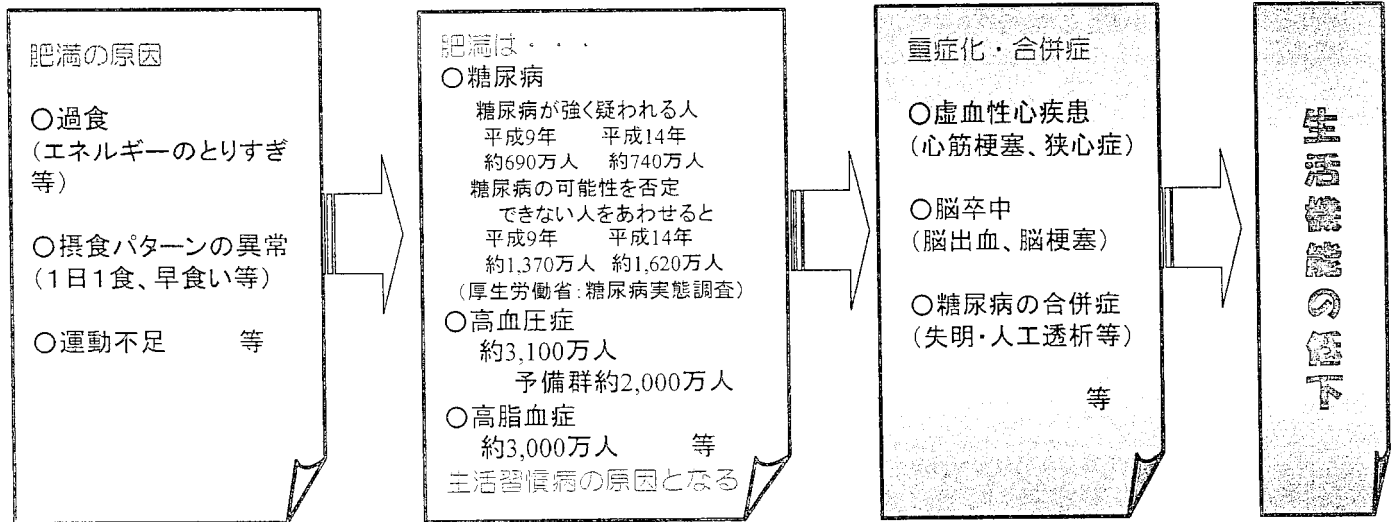
○30～60歳代の男性は、約3割が肥満です。

男性の肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合



BMIは「体重kg/(身長m)<sup>2</sup>」により算定  
 やせ(低体重): BMI<18.5  
 正常: 18.5 $\leq$ BMI<25  
 肥満: BMI $\geq$ 25

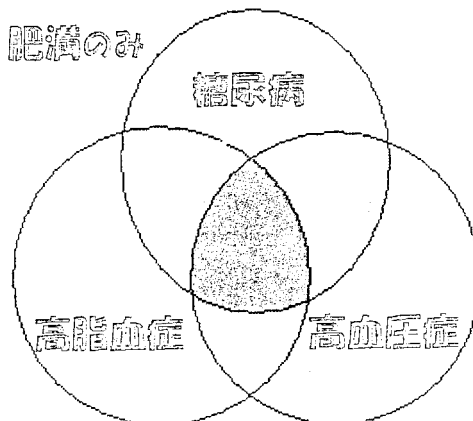
○肥満は万病のもとです。



## 肥満者の生活習慣病の重複の状況(粗い推計)

肥満に加え、糖尿病、高血圧症、高脂血症が・・・

- 肥満のみ  
約20%
- いずれか1疾患有病  
約47%
- いずれか2疾患有病  
約28%
- 3疾患すべて有病  
約5%



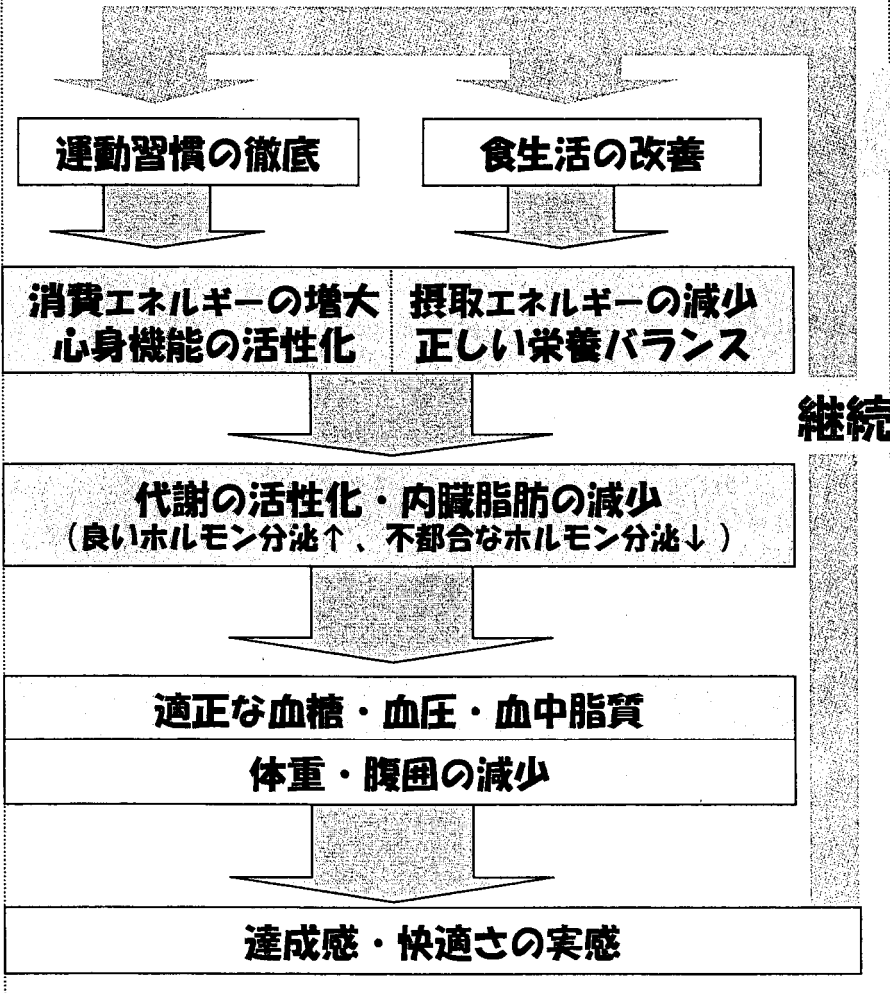
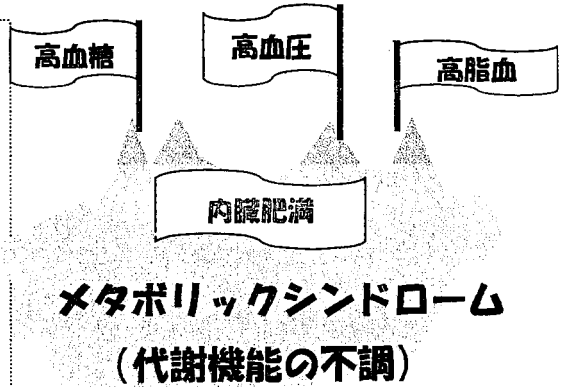
(H14糖尿病実態調査を再集計)

# 生活習慣病の発症・重症化予防

○高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などは別々に進行するのではなく、「ひとつの氷山（メタボリックシンドローム）から水面上に出たいくつかの山」のような状態

○投薬（例えば血糖を下げるクスリ）だけでは水面に出た「氷山のひとつの山を削る」だけ

○根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「氷山全体を縮小する」ことが必要



## 生活習慣の改善

- ・ 運動習慣の徹底
- ・ 食生活の改善
- ・ 禁煙

氷山全体が縮んだ!



# 生活習慣の改善の目標

「運動習慣の徹底」と「食生活の改善」は、  
どれくらいやればいいのか？

<健康日本21の目標(例)>

## 体重

・適正体重の維持

BMI < 25 (BMI = 体重(kg) / [身長(m)]<sup>2</sup>)

## 運動習慣の徹底

・日常生活における歩数

男性 9, 200歩以上/日

女性 8, 300歩以上/日

(約1, 000歩の増加)

・運動の習慣化

1回30分以上の運動を、  
週2回以上

## 食生活の改善・食育の推進

・脂肪によるエネルギー摂取

25%以下(20-40歳代)

・食塩摂取量の減少

10g未満/日

・野菜の摂取量の増加

350g以上/日

★肥満とは、単に体重が多いことではなく、体に脂肪が過剰に蓄積した状態と定義されますが、体に占める脂肪組織の割合(体脂肪率)を正確に把握することが難しいため、BMI(Body Mass Index)により判定し分類されています。

## 自分の標準体重(BMI)を知ろう!

標準体重 = 身長 [ ] m × 身長 [ ] m × 22 = [ ]

自分のBMI = 体重 [ ] kg ÷ 身長 [ ] m ÷ 身長 [ ] m = [ ]

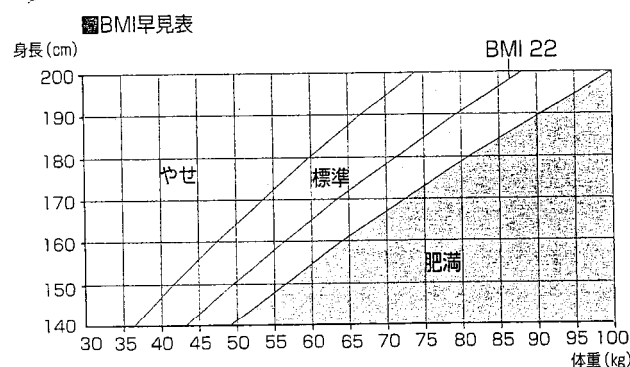
BMIとは

BMI(Body Mass Index)は、肥満の判定に用いられるものです。最も疾病の少ないBMI22を基準としています。

18.5未満

18.5以上25未満

25以上



## あなたは大丈夫? 上半身肥満

★BMI25以上で、男性はウエスト周囲径85cm以上  
女性はウエスト周囲径90cm以上の場合、  
上半身肥満が疑われます。

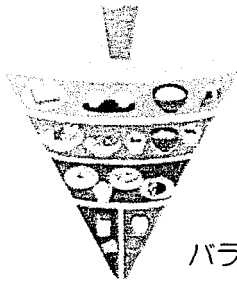
上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上の場合、内臓脂肪型肥満と診断されます。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

参考資料2 30～60歳代の男性の肥満者、単身者、  
子育てを担う世代へのメッセージ

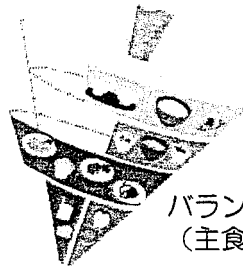
# 肥満が気になる方々へ

## ①食事はバランス良く！夕食は軽めに！

○男性は、特に30歳代から肥満が増えてきます。  
 主食、主菜、副菜を上手に組み合わせて。  
 どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。



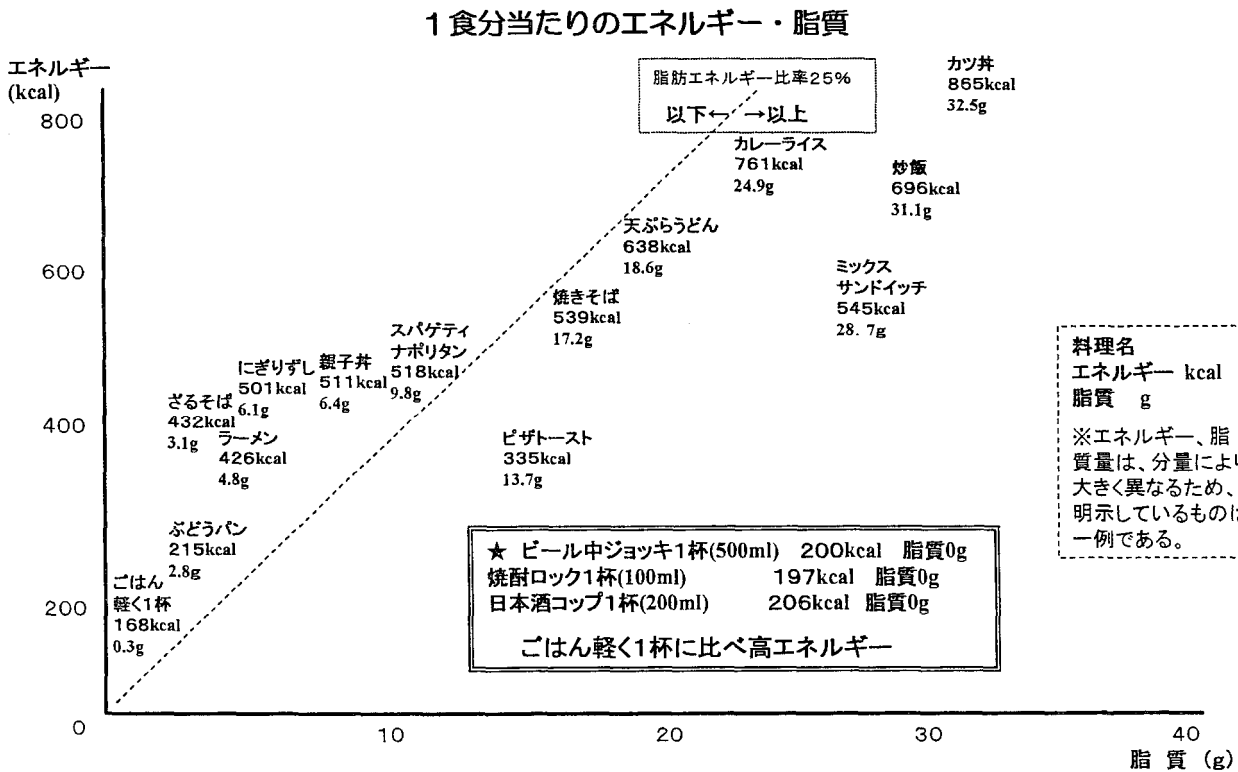
バランスの良い例



バランスの悪い例  
 (主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

## ②油を使った料理は控えめに！

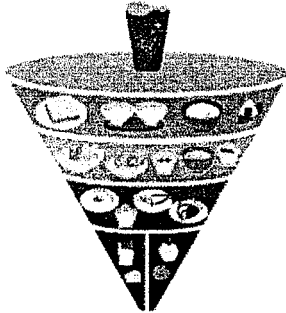
○料理の選び方で、エネルギーはこれだけ違います。



脂肪エネルギー比率（脂肪からのエネルギーが総エネルギーに占める割合）は1日当たり25%未満が適切です。

### ③野菜をもっと食べましょう！ 副菜は5つ

○野菜は不足しがちです。野菜の多い料理を積極的にとりましょう。



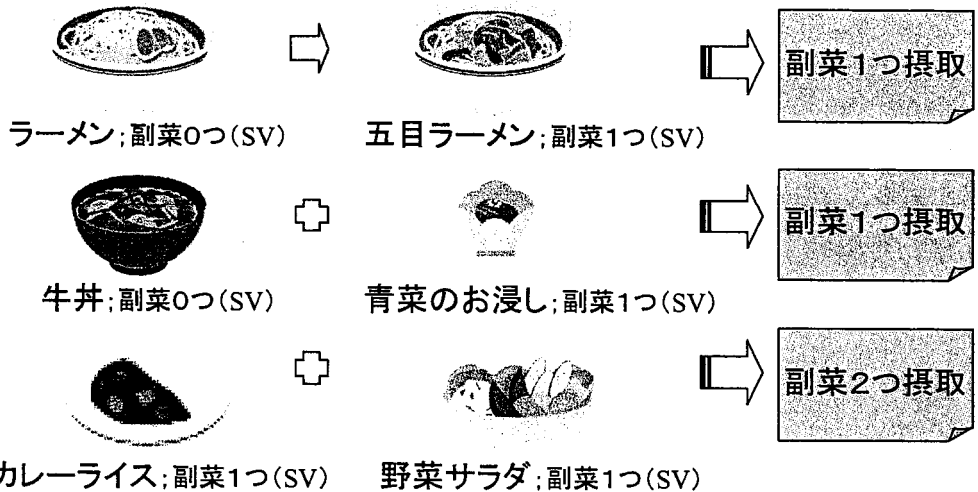
副菜：野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とした料理  
(主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

<1食分に含まれる  
野菜の目安量>

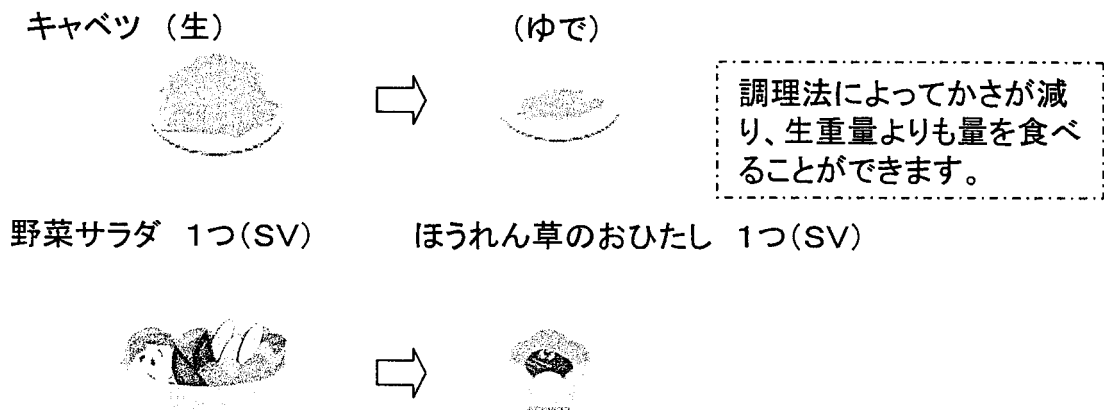
- 野菜炒め 2つ(SV)
- 野菜の煮しめ 2つ(SV)
- 野菜サラダ 1つ(SV)
- 青菜のお浸し 1つ(SV)
- 切り干し大根の煮物 1つ(SV)
- ...etc

<野菜摂取のための料理選択の工夫>



○生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。副菜は1日5つ程度。

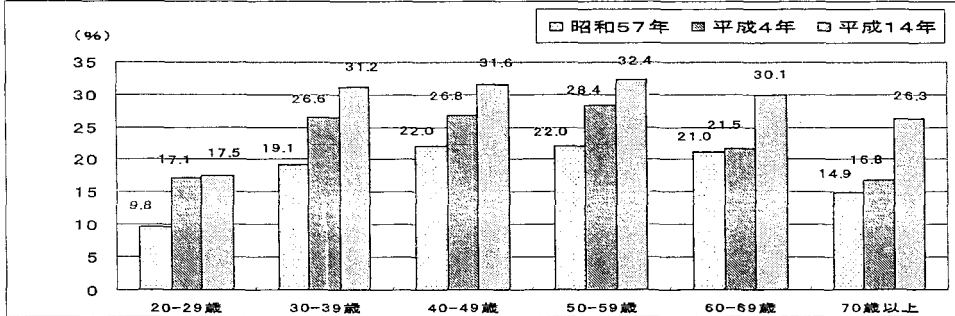
<調理法による野菜の量>



～最近のデータから～

○30～60歳代の男性は、約3割が肥満です。

男性の肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合

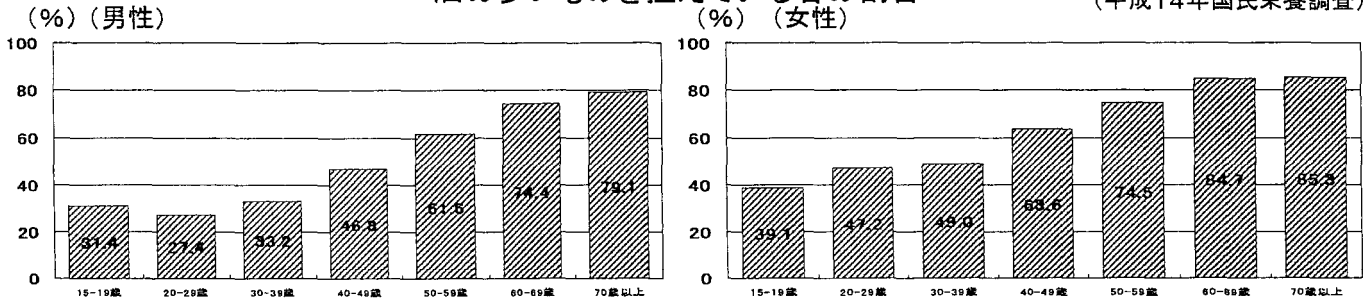


BMIは「体重kg/(身長m)<sup>2</sup>」により算定  
 やせ(低体重): BMI<18.5  
 正常: 18.5 $\leq$ BMI<25  
 肥満: BMI $\geq$ 25

○若い世代ほど、油の多いものを控えている者が少ない。

油の多いものを控えている者の割合

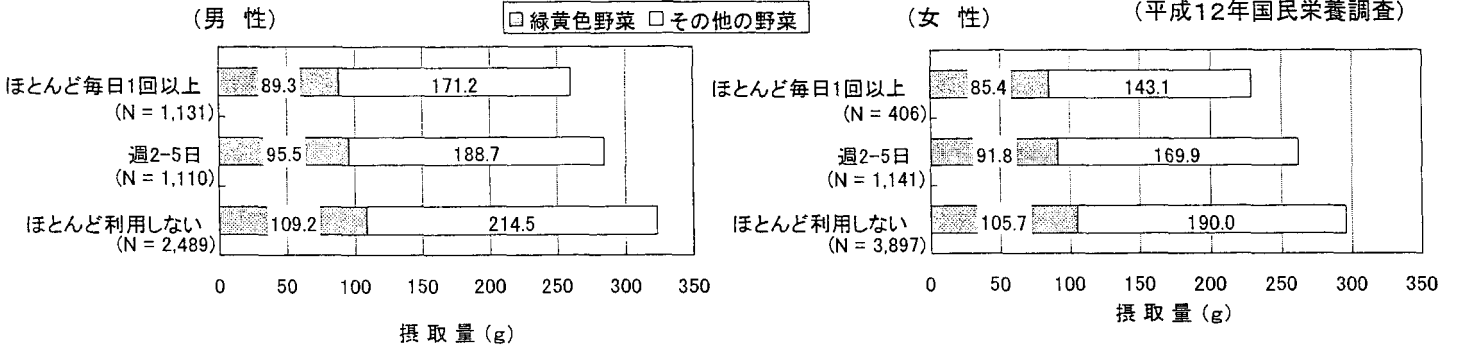
(平成14年国民栄養調査)



○外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。

外食の利用頻度別にみた野菜摂取量

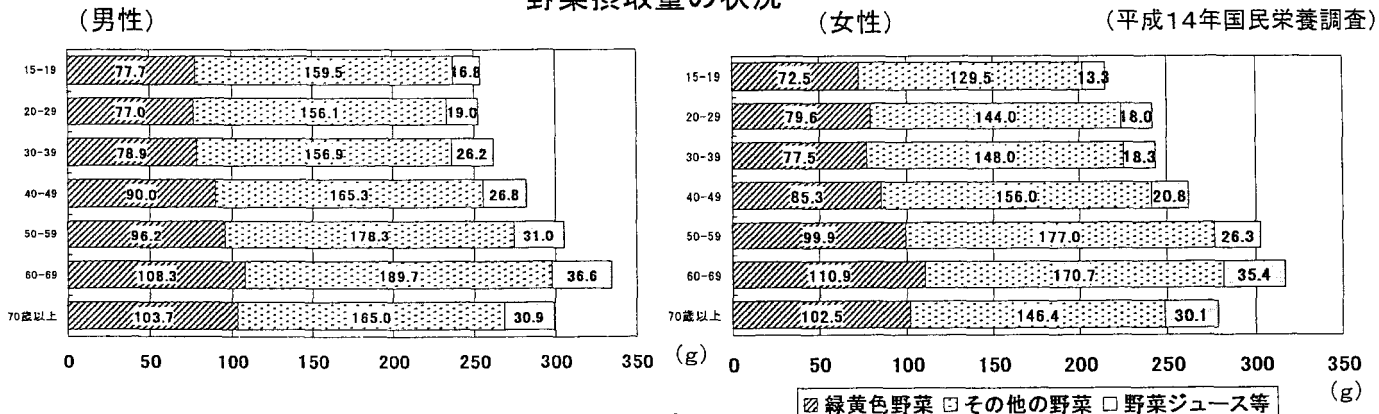
(平成12年国民栄養調査)



○若い世代ほど野菜摂取量が少なく、最も摂取量の多い60歳代でも350gに達していない。

野菜摂取量の状況

(平成14年国民栄養調査)





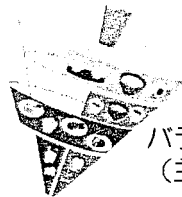
# 単身者の方々へ

## ①食事が基本！ 健康は食事から

○主食、主菜、副菜を組み合わせましょう。  
 どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。  
 いわゆる健康食品、栄養補助食品などに頼らず、まずは食事からきちんと。



バランスの良い例



バランスの悪い例  
 (主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

## ②朝食は欠かさず！

○「お手軽バランス朝食のすすめ」 主食、副菜、主菜を食卓に。

＜お手軽バランス朝食の例＞



主食:1つ(SV)



副菜:1つ(SV)



主菜:1つ(SV)

＜主食、主菜、副菜をそろえるのが難しい場合は、こんな組み合わせでも＞



主食:1つ(SV)

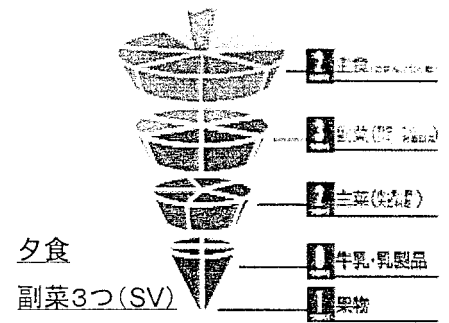
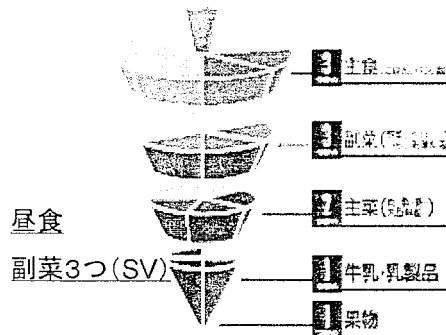
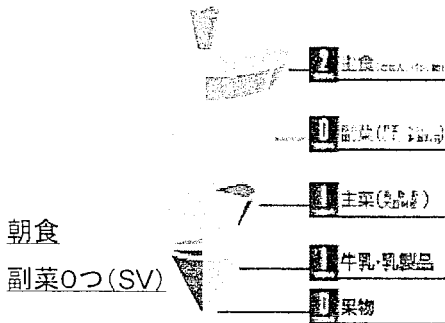


牛乳・乳製品:1つ(SV)



果物:1つ(SV)

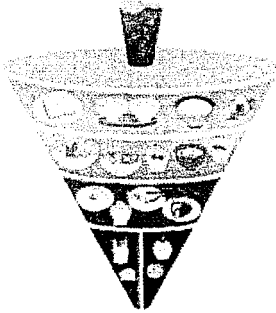
○朝食で副菜を食べない時は、昼食か夕食で補おう。



朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなどの問題点が多く指摘されています。

### ③ 外食・中食でも、もっと野菜料理を！

○野菜は不足しがちです。野菜の多い料理を積極的にとりましょう。



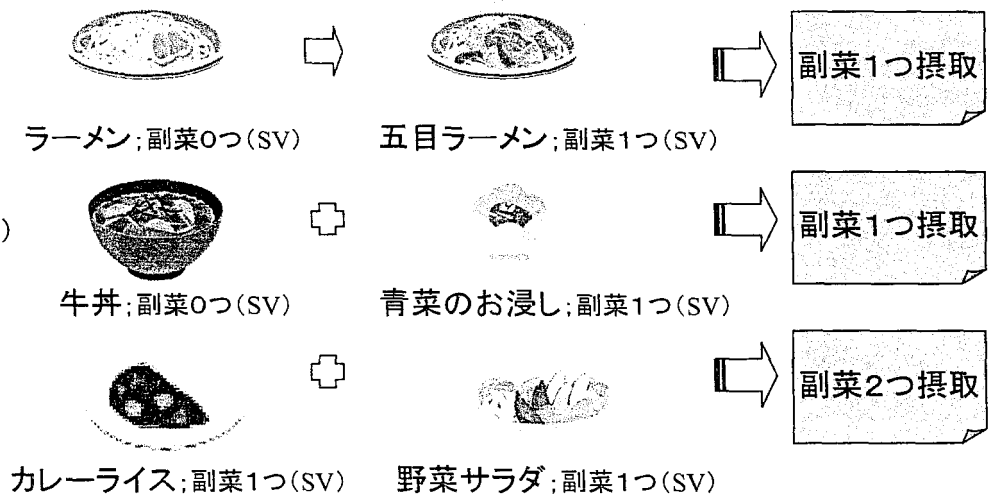
副菜：野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とした料理  
(主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

<1食分に含まれる  
野菜の目安量>

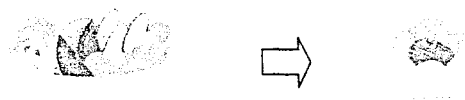
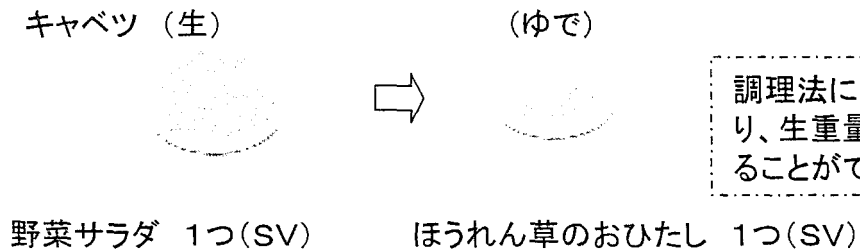
- 野菜炒め 2つ(SV)
- 野菜の煮しめ 2つ(SV)
- 野菜サラダ 1つ(SV)
- 青菜のお浸し 1つ(SV)
- 切り干し大根の煮物 1つ(SV)
- ...etc

<野菜摂取のための料理選択の工夫>



○生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。副菜は1日5つ程度。

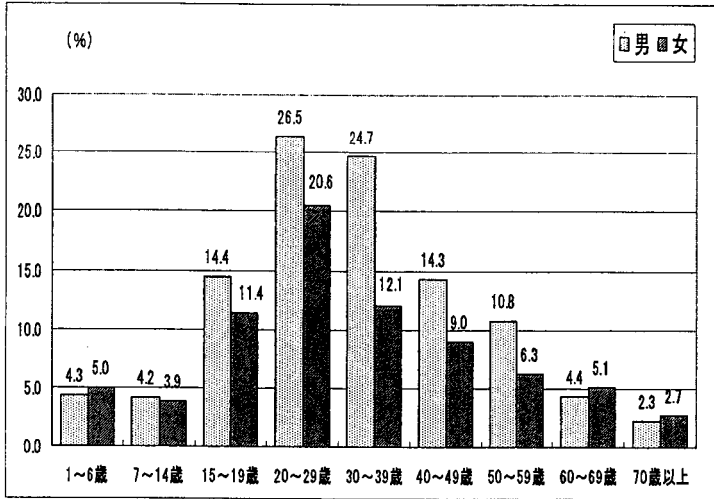
<調理法による野菜の量>



～最近のデータから～

○朝食の欠食率は、男女とも20歳代が最も高い。

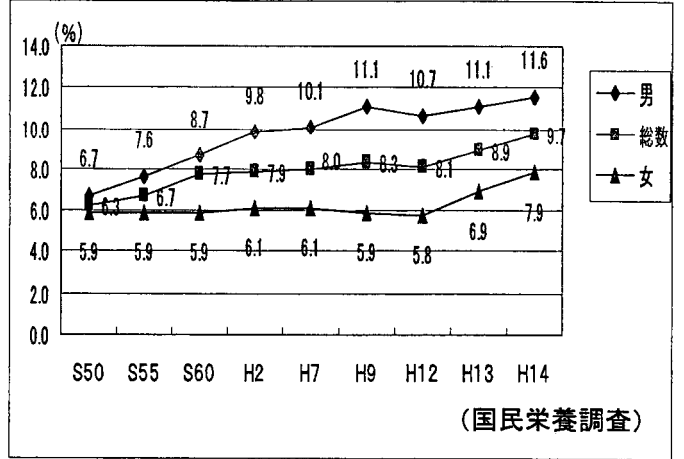
朝食の欠食率



(平成14年国民栄養調査)

○朝食の欠食率は年々増加。

朝食欠食率の年次推移



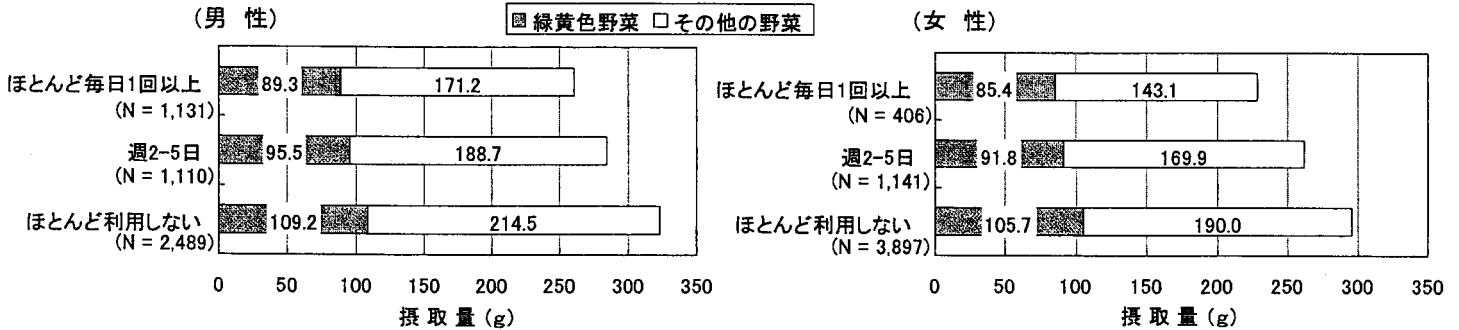
(国民栄養調査)

※欠食は、「菓子・果物などのみ」「錠剤などのみ」「何も食べない」の合計

○外食の利用頻度が多い人ほど、野菜摂取量が少ない。

外食の利用頻度別にみた野菜摂取量

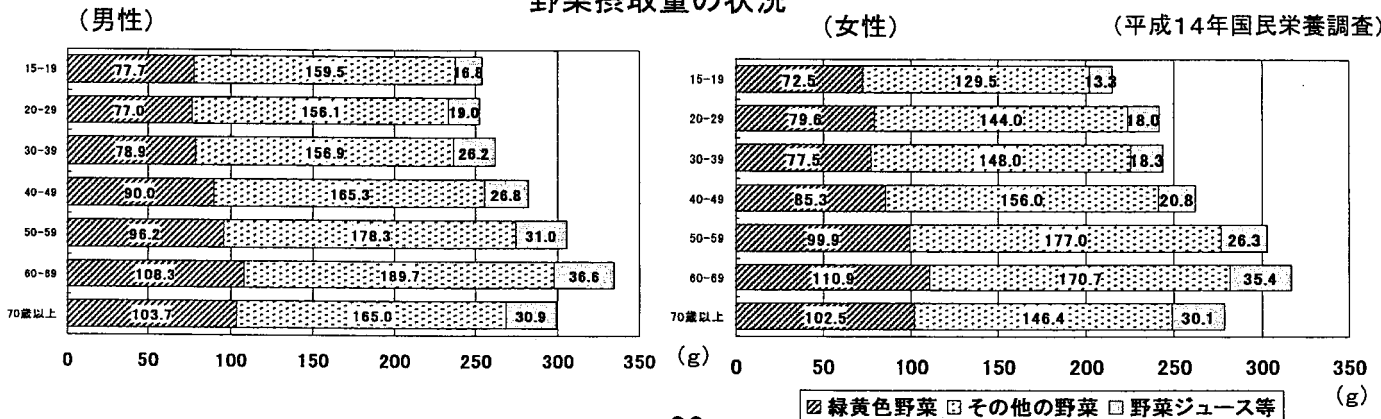
(平成12年国民栄養調査)



○若い世代ほど野菜摂取量が少ない。

野菜摂取量の状況

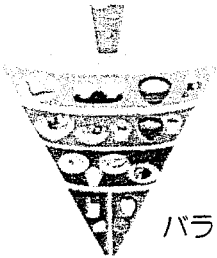
(平成14年国民栄養調査)



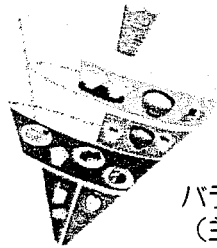
# 子育てを担う世代の方々へ

## ①食事はバランス良く！ 親子で楽しく

○主食、主菜、副菜を彩り良く組み合わせて。楽しい食卓を演出。  
 どれかが欠けても、多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。



バランスの良い例



バランスの悪い例  
 (主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

## ②朝食は欠かせず！

○「お手軽バランス朝食のすすめ」 主食、副菜、主菜を食卓に。

＜お手軽バランス朝食の例＞



主食:1つ(SV)



副菜:1つ(SV)



主菜:1つ(SV)

＜主食、主菜、副菜をそろえるのが難しい場合は、こんな組み合わせでも＞



主食:1つ(SV)

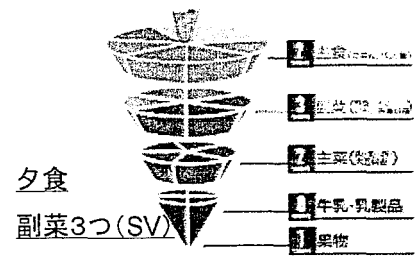
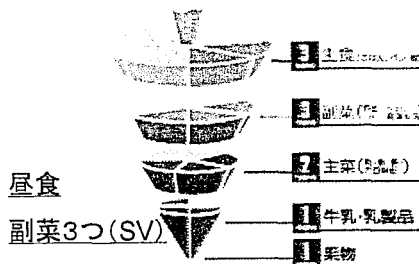
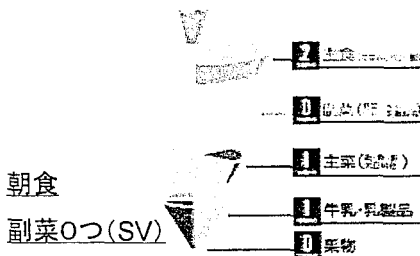


牛乳・乳製品:1つ(SV)



果物:1つ(SV)

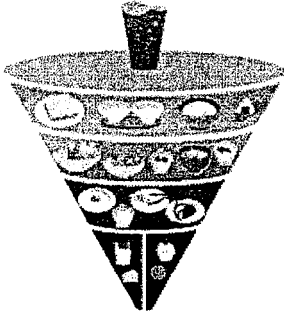
○朝食で副菜を食べない時は、昼食と夕食、または間食で補おう。



朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性もあることから肥満等の生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなどの問題点が多く指摘されており、子どもの頃から朝食をとる習慣づけをしていくことが必要です。

### ③めざせ！野菜大好き！

○野菜を積極的にとり、いろんな野菜の味覚を知りましょう。



副菜：野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とした料理  
(主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

<1食分に含まれる  
野菜の目安量>

<野菜摂取のための料理選択の工夫>

- 野菜炒め 2つ(SV)
- 野菜の煮しめ 2つ(SV)
- 野菜サラダ 1つ(SV)
- 青菜のお浸し 1つ(SV)
- 切り干し大根の煮物 1つ(SV)
- ...etc



ハンバーグ;副菜1つ(SV)



青菜のお浸し;副菜1つ(SV)



副菜2つ摂取



カレーライス;副菜1つ(SV)



野菜サラダ;副菜1つ(SV)



副菜2つ摂取

○生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。副菜は1日5つ程度。

<調理法による野菜の量>

キャベツ (生)



(ゆで)



調理法によってかさが減り、生重量よりも量を食えることができます。

野菜サラダ 1つ(SV)



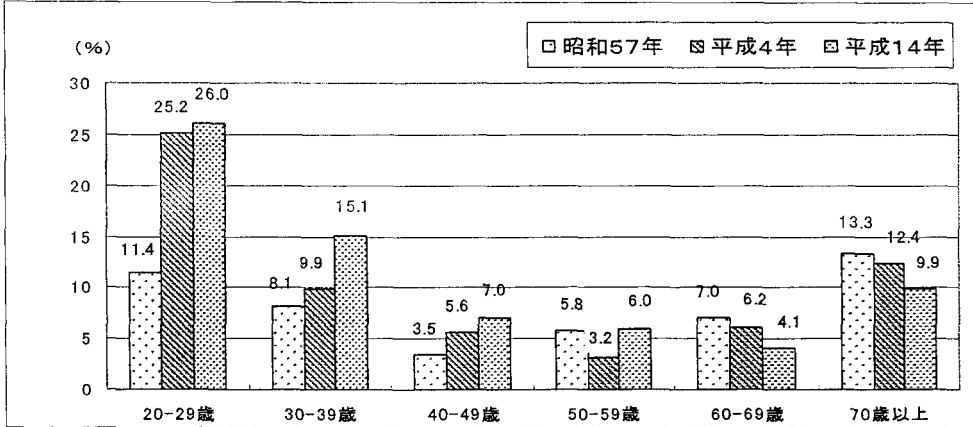
ほうれん草のおひたし 1つ(SV)



～最近のデータから～

○母親となる世代の低体重(やせ)が増えています。

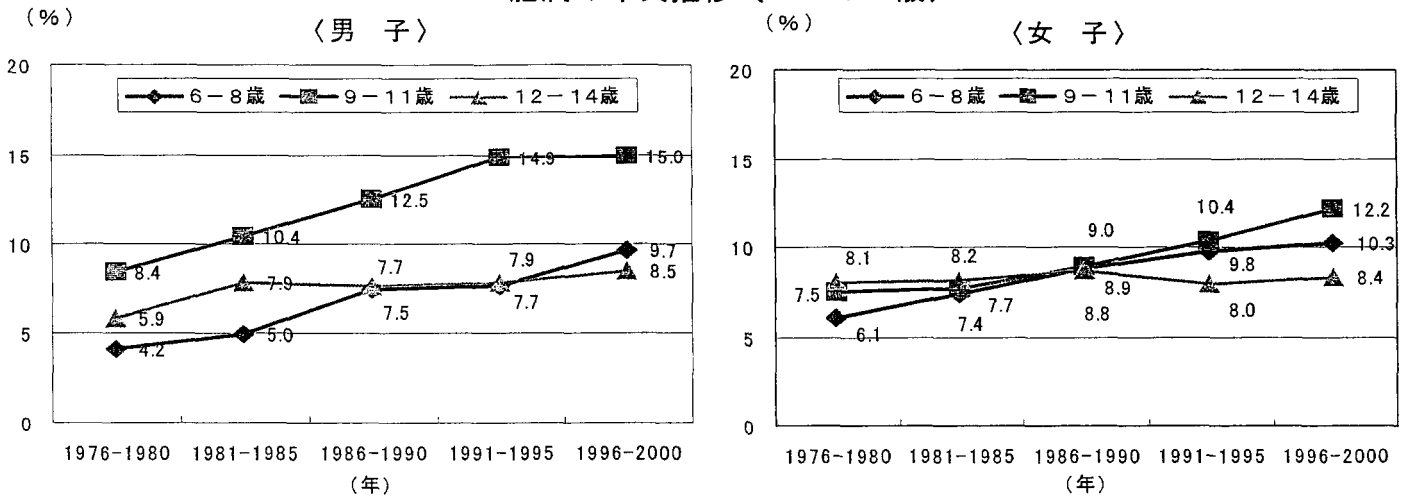
女性の低体重(やせ)の者(BMI<18.5)の割合



BMIは「体重kg/(身長m)<sup>2</sup>」  
により算定  
やせ(低体重): BMI<18.5  
正常: 18.5≤BMI<25  
肥満: BMI≥25

○子どもの肥満が増えています。

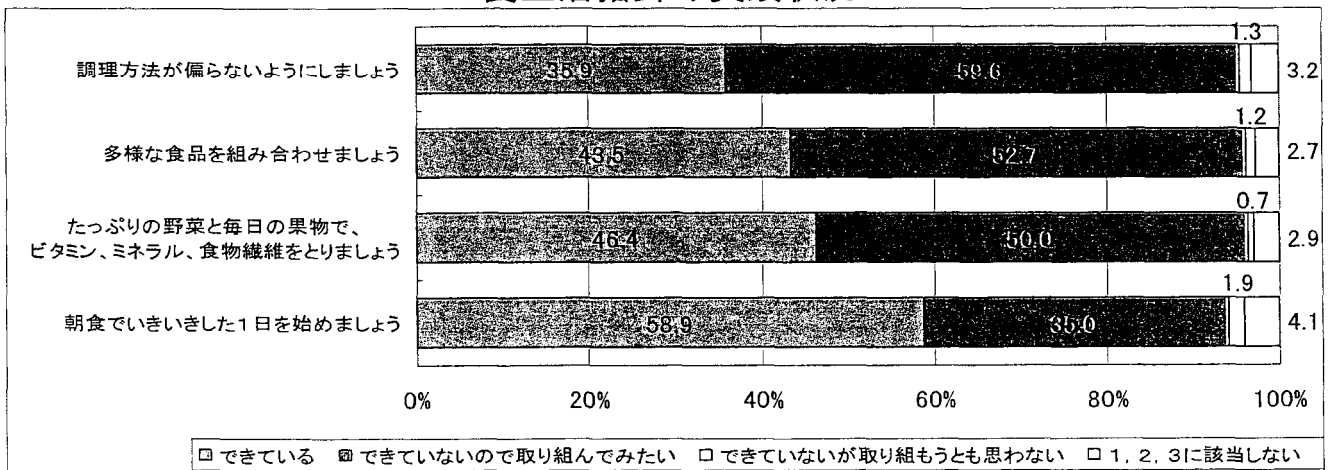
肥満の年次推移(6~14歳)



日比式による標準体重20%以上を肥満とした(国民栄養調査)

○子どもの食生活が乱れています。

食生活指針の実践状況



(「児童・生徒の食生活等実態調査」平成12年 独立行政法人日本スポーツ振興センター調べ : 保護者が回答)