

肥満の指標と肥満改善のための  
適正摂取エネルギー量

身長 (cm)	肥満とされる体重 (kg)	適正摂取エネルギー量 (kcal)
140	49~	1100
150	56~	1250
160	64~	1400
170	72~	1600
180	81~	1800

肥満がある人は、「身長 (m) × 身長 (m) × 22 × 25 (kcal)」から適正摂取エネルギー量を求め、この値の範囲内の食事量にする。

食生活の改善では、以下の7つを守り、食べ過ぎを防ぐようにしましょう。

守るべき7つの心得

①食べずに太る人はいない

あまり食べていないのに太ると感じる場合、自分の食事量に誤った認識がある。まずはそれを見直す。

②腹八分目にする

「おなかですいている」「次の食事が待ち遠しい」という感覚に慣れることで、食べ過ぎを防止する。

③だらだら食べない

だらだら食べていると、量が多くなり過ぎたり、腸が疲弊してくる。食事時間も一定にする。

④記録する

食べた物とそのエネルギー量、体重などを毎日記録する。自然に食事量を意識できるようになる。

⑤寝る前は食べない

睡眠中、臓器は休む必要がるが、寝る前に食べると、腸は休めなくなる。睡眠不足も改善する。

⑥ストレスで食べない

食事でストレスを発散させようとすると、早食いや大食いになる人がいる。また、糖分も欲しやすくなる。

⑦少しでも体重を減らす

1ヶ月に1kgでも、実際に体重が減れば、喜びや自信が得られ、減量を続けやすくなる。



1ヶ月で1kg減らす方法

体重1kg分の脂肪組織 約7000kcal ÷ 約30日 =

1日につき  
約240kcal  
減らす

- 例
- 和パン 414 kcal
  - ショートケーキ 446 kcal
  - フライドポテト 454 kcal
  - かつ丼 893 kcal
  - かぼチナラ 830 kcal

定期的に、健康保険から通院についてのアンケートが行われております。数か月前から半年前の質問が多く、記憶にないかと思えます。当院の記録をお伝えしますので、お気軽にお持ちください。残念なことに、不安に思って、治っていないのに治療を中止してしまう方がいらっしゃいますが、なんら問題はありませぬのでご安心して通院してください。



向があります。

中年男性で、若いころから10kg以上太った人は要注意  
特にメタボリックドミノが一気に倒れる心配があるのは、中年男性で内臓脂肪型肥満のある人です。極端な肥満でなくても、20歳の頃に比べて体重が10kg以上増えている人は、特に注意が必要と言われています。  
日本人は少し太るだけでも、内臓の周囲に脂肪がついてしまい、メタボリックドミノが倒れる事になりやす傾向があります。

内臓脂肪とメタボリックドミノ  
食べ過ぎない！7つの心得

「おなかポッコリ」タイプの肥満が重篤な病気につながることを示す

おなかポッコリとした内臓脂肪型肥満があり、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」などが加わった状態を「メタボリックシンドローム」といいます。内臓脂肪型肥満が関係する病気は、メタボリックシンドロームだけではありません。「糖尿病」「慢性腎臓病」などさまざまな「生活習慣病」があります。これらは互いに関連しており、たくさん「ドミノ」を並べた状態とよく似ています。1枚目のドミノが倒れると、次々とドミノが倒れるように、病気が起きてきます。そして、最終的に並んだ「脳卒中」「心不全」「腎不全」などの重篤な生活習慣病に到達してしまうのです。このように、内臓脂肪型肥満から、メタボリックシンドロームが進行することで、さまざまな生活習慣病がドミノ倒しのようにつながってくる現象を「メタボリックドミノ」と呼びます。

## 今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検 索

<http://kousin-hamamatsu.com>

ちょっとマジメな話。景気回復と言われてはいますが、医療や介護などの社会福祉費は年々増加、消費税増税分を社会福祉目的に使うと言われてはいますがどうなったのか？そんな医療費を抑制するためにも『 unnecessary 検査や薬を使わずに治療する我々が役に立てる！』と思っています。（院長）



20年ぶりに中学からの友人に会いました。年賀状だけの付き合いになっていた友人が手紙でメールアドレスを送ってきてくれたことがきっかけでメールでの会話が弾み、会うことになりました。たった数時間で20年分を話すには無理がありました。（理枝）



先月には逆立ちのできない次男の特訓をしました。汗と涙と鼻水を垂らしながらよく頑張ってくれました。この新聞が配られる頃には次男の運動会（組体操）が終わっていると思いますが、その結果は？（真由美）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検 索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel. 053(451)4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

