

体重についてのあれこれ



世界の肥満人口が10億人を超えたと話題になりました。
1975年と比べると3倍に増えているそうです。

(2022年のデータを元に2024年3月発表)

世界肥満連合は、対策をしなければ2035年までに世界の半数が肥満または過体重 (BMI25以上) になると指摘しています。

3倍に増加!!



体重が増えるということは
摂取カロリーが消費カロリーより多い
ということです。



どうして肥満が
増えているのかな？

「現代人の肥満は自己責任ではない」と日本肥満学会は伝えています。

< 社会や環境による要因 >

交通の発達、食品加工保存技術、ネット社会の発達、コンビニや手軽な飲食店の増加などの社会的環境の変化に加え、個人の置かれた社会的な環境やストレスなどが、肥満やそれに伴う健康障害に関与しているが、これら社会環境の変化は個人の努力とは無関係である。

< 遺伝因子による個人差 >

肥満の発症には生まれ持った遺伝子が関与している。消化・吸収・代謝等に関わるホルモンの分泌量や腸内環境などにも個人差がある。食べる量を減らして運動を行えば体重管理は誰でも同じようにできるはず、という単一的な考え方はできない。

「日本肥満学会HP 一般の皆様へ」より要約
http://www.jasso.or.jp/contents/wod/index.html#wod_ti02

自己管理に大切なこと

- ★体重を測る
- ★食べる物を意識する
- ★活動量を増やす

現代では食事、運動、生活習慣に気をつけていないと誰でも肥満になる可能性があります。

私たちの食事は、今や「日本人の食事」とひとくくりにはできないほどバラエティー豊かです。少し前のような画一的な食事は受け入れられなくなってきていますが、摂取カロリーが消費カロリーより多いと体重が増えるという人間の体に変わりはありません。

これからは自分に合った食事量と活動量を見極め、太りにくい生活スタイルを実践していく**自己管理**が重要になってきます。