

体重が多いと起こる問題



肥満とは身長に対して体重が多い状態です。
体重が多い状態は病気のリスクを高めます。

- ★内臓脂肪が増えすぎると
生活習慣病につながります
- ★体重が増えすぎると
睡眠時無呼吸症候群や膝などの関節障害に関係します

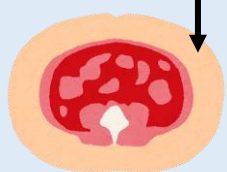
内臓脂肪が蓄積すると、体に悪影響を及ぼす様々な物質を放出し**糖尿病、高血圧症、脂質異常症**などの生活習慣病につながります。

皮下脂肪が増えすぎると、のどが圧迫され**睡眠時無呼吸症候群**になることもあります。

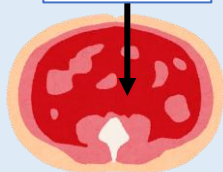
体重が多い状態は足腰の負担になり**関節障害**にも関係します。

そのほか**高尿酸血症（痛風）、狭心症、心筋梗塞、脂肪肝、脳梗塞、月経異常**も肥満（体重過多）が関係しています。

皮下脂肪



内臓脂肪



食べる量が同じでも、運動量が減少した場合や基礎代謝が低下した場合には、体重が増えることがあります。若い頃スポーツをしていてよく食べていた人、デスクワークの人は要注意です。

細身の方でも食事のバランスが悪いと内臓脂肪が増えていることがあります。

健康診断で指摘される「メタボリックシンドローム」は別名「内臓脂肪症候群」といいお腹周りを測定するのが特徴です。

極端に体重が多い場合は内臓脂肪も皮下脂肪も両方増えすぎています。



どのくらい食べたらいいのですか？

1日に食べる量の計算はこちら

自分が目指す体重 × 30 = □□kcal
(1日に必要なカロリー)

(例) 70kg を目指す場合 70kg × 30 = **2100kcal**
50kg を目指す場合 50kg × 30 = **1500kcal**

この計算で出した食事量を摂取しても体重が減らない場合は、基礎代謝が落ちている可能性があります。運動量を増やしていきましょう。夜遅い食事は、脂肪になりやすい傾向があります。