



# 保健室便り

2022 年秋号

2022 年 10 月発行

## 生活習慣病予防と食生活について

食欲の秋、「生活習慣病」といわれる病気は、いずれも食生活と深くかかわっています。

保健室では春の健康診断の結果に基づいて、肥満度 30 以上の学生を対象として生活習慣病予防や食生活の見直しの説明及びアドバイス等を行っております。



### 肥満度の計算方法

$$\text{肥満度 (\%)} = [\text{実測体重 (kg)} - \text{標準体重 (kg)}] \div \text{標準体重 (kg)} \times 100$$

$$[\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22]$$

判定	肥満度
肥満	+20%以上
過体重	+10%以上+20%未満
普通	-10%以上+10%未満
痩せ	-10%未満



実際の指導としては、学生から日頃の生活習慣、運動の有無、食生活については食事時間や何をよく食べているかなどを簡単にお聴きした上で、理解を得るために、専用のリーフレットを用いて解りやすくご説明やアドバイスを行っております。また、実生活で簡単に調理し易い料理や、コンビニエンスストアでの食材選びなど、現代の学生生活に取り入れやすい内容に沿うように努めています。

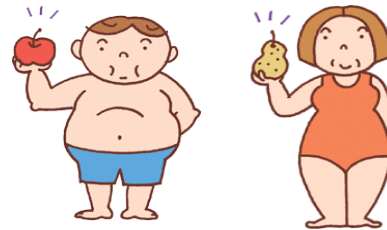


### なぜ肥満になるのか

体脂肪の量の変動は、食事から得る《摂取エネルギー》と、実際に使った《消費エネルギー》との差によって起こります。《消費エネルギー》とは、心臓の拍動、呼吸、細胞の新陳代謝など、私たちが生きていくうえで最低限必要なエネルギー（基礎代謝エネルギー）と、歩いたり仕事をしたりするなどの生活活動に使われるエネルギーとを合わせた量になります。摂取エネルギーが多すぎたり、消費エネルギーが少なかったりして、消費エネルギーより摂取エネルギーが多くなると、余分のエネルギーは、脂肪細胞に蓄えられます。これが太る原因です。

## 皮下脂肪と内臓脂肪について

体脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪の 2 種類があります。皮下脂肪は皮膚の下につく脂肪で、お尻や背中に  
つく脂肪はほとんどがこの皮下脂肪になります。女性は皮下脂肪がつきやすいといわれています。  
内臓脂肪は胃や腸などの内臓のまわりにつきます。つまりウエストあたりが太り、体系はリンゴ型肥満  
になります。皮下脂肪に比べて内臓脂肪が問題視されるのは、糖尿病、動脈硬化のリスクを高めるため  
であり、生活習慣病の多くが内臓脂肪型肥満と考えられています。



## 肥満は万病のもとです

特におなかが太ってきたら要注意です。

動物性脂肪のとり過ぎやカロリーの過剰摂取、運動不足は肥満につながり、多くの生活習慣病の危険因子とされています。

## 肥満が原因でなりやすい病気

- ・糖尿病
- ・高血圧症
- ・脂質異常症



## 主な生活習慣病

- ・肥満
- ・インスリン非依存型糖尿病
- ・脂質異常症（家族性のものを除く）
- ・大腸がん（家族性のものを除く）
- ・高尿酸血症
- ・循環器病（先天性のものを除く）
- ・歯周病 等

## 肥満予防は食事をバランスよく摂取し運動を取り入れる

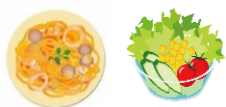
私たちの体は水分、脂肪、たんぱく質、ミネラル、糖質などの成分から成り立っています。このうち、たんぱく質、ミネラル、糖質の量はそれほど変化しないのですが、脂肪の量には変動があります。

食生活の問題点としては、高カロリー（間食、夜食、過度な飲酒）高脂肪（魚類よりも肉類が中心）高塩分（外食やインスタント食品や加工食品）食物繊維不足（野菜、海藻、きのこ類が足りない）カルシウム不足（乳製品や小魚が足りない）になっていないか見直しを心がけましょう。



普段の食生活で偏りがちな栄養は、プラス 1 品で足りない食材をおぎないきましょう。

●例えばコンビニエンスストアでお弁当を買った場合…



### パスタ + サラダ

・魚介系の具材を使用したパスタは抗酸化作用に優れている。カップサラダをプラスしてビタミン類を補う。



### 肉まん + おでん

・食物繊維が期待できるおでんの野菜、良質なたんぱく質の卵。こんにゃくは老廃物の排出に役立つ。



### 幕の内弁当 + カップみそ汁

・幕の内弁当は基本となる栄養素をバランスよく摂取する。味噌からたんぱく質炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルを補う。