

徳島県における肥満の状況と生活習慣病との関係

肥満と生活習慣病

肥満は、過度の食事摂取、高脂肪食などの高エネルギー食、アルコールの過飲、運動不足など日常生活や食事の乱れによりおこります。

BMI¹⁾ 25以上が肥満とされ、内臓脂肪型肥満(上半身肥満、男性に多い)は2型糖尿病²⁾、高脂血症、高血圧症、動脈硬化を、中性脂肪などの蓄積は、脂肪肝、肝機能障害、胆石症、痛風を増悪させる要因となります。

小児の肥満は、食生活の乱れ、運動不足や疲労、睡眠不足などが原因となっています。小児期の肥満は成人へと継続しますから、食生活習慣を改善して、将来の生活習慣病防止に努めましょう。

肥満予防には

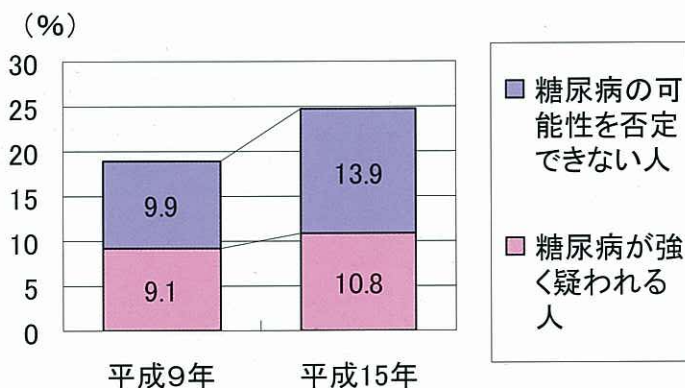
- ①標準体重の維持 ②高脂肪食の低減 ③砂糖の摂取制限と食物繊維摂取の奨励
- ④多種類の食品をバランスよく摂取 ⑤適度な運動 です。

1) BMI (Body Mass Index)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

2) 2型糖尿病は、肥満、過食、運動不足、ストレスなどの環境因子や遺伝因子の関与によっておきる糖尿病で、治療は正しい食習慣と運動習慣です。1型糖尿病は、すい臓の細胞が破壊されておきるため、インスリン注射が必要です。

徳島県民の健康状態について

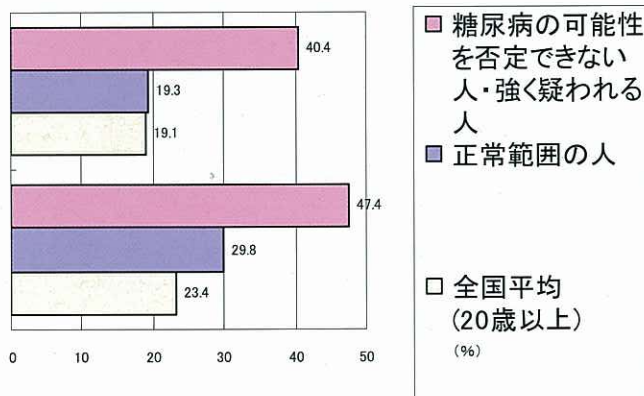
40歳以上で糖尿病が疑われる人は、平成9年の調査では5人に1人でしたが、平成15年の調査では4人に1人となっています。



糖尿病が疑われる人では、肥満の人の割合が高くなっています。

上半身肥満の疑い

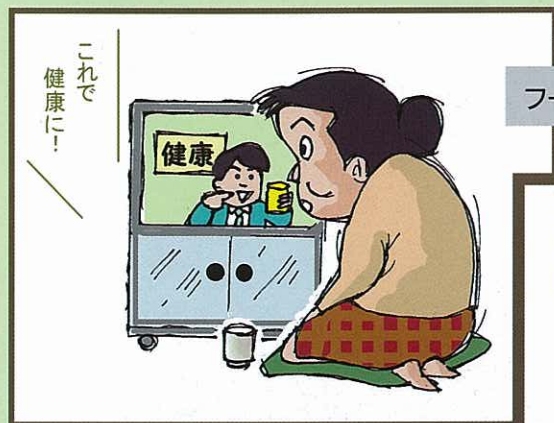
BMI25以上



テレビや雑誌の情報は適度に活用しよう

フードファディズムへの警鐘

最近、健康志向の高まりにより、健康食品・健康商品・健康法の情報があふれていて、体に良い・悪いということが話題になっています。あなたはこんな経験ありませんか？



フードファディズム現象



ある食物や栄養が健康や病気に与える影響について過大評価したり、信じることを**フードファディズム (food faddism)**といいます。情報の発信源はテレビ、健康雑誌、単行本、インターネットや健康食品産業の宣伝など様々です。

食物や情報の氾濫する現在、食に対する基本的な知識をしっかり持ってこれらの情報にまどわされないよう、適度にうまく活用しましょう。

体にいいからと毎日同じものばかり食べていても、かえって逆効果。何事にも適量ってものがあるんだ。



バランス良くいろいろなものを食べるように心がけることが大切なのね。