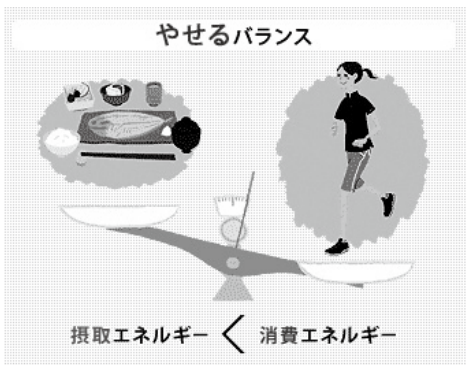


肥満

と

食事



近年、わが国の食生活は欧米化し、私たち日本人の健康にさまざまな影響を及ぼしています。肥満者の割合は増えており、高度肥満者が珍しくない社会になっています。

肥満は、個人の問題としてとらえられがちです。しかし、肥満は本人の生活の質を低下させるだけではなく、多くの病気を引き起こし、医療費を増大させるなど、個人の問題だけではありません。

肥満の解消のためにはどうすれば良いのでしょうか。一番の近道は、肥満の仕組みを知ることです。私たちは、毎日何かを食べて生きており、食べたもので体がつく

られています。多くの食べ物にはエネルギーがあり、消費したエネルギーよりも食べたエネルギーが多ければ、余分なエネルギーが脂肪として体に蓄積していきます。つまり、この余分なエネルギーをつくらないことが大切です。

- ① 食事は腹八分目にする
- ② 毎回の献立に野菜料理をとり入れる
- ③ 楽しくて続けられる運動をする

食事を腹八分目にする事で、適正なエネルギー量を守りやすくなります。また、野菜料理を献立

にとり入れることで、少ないエネルギーでポリウムのある食事を取ることができま

で、③の楽しくて続けられる運動をすることで、さらにエネルギー調節はしやすくなります。ここで重要な



のが、自分が楽しいと思える運動を続けることです。食欲は、脳が支配しています。脳がストレスやさまざまな情報により、疲労することで五感異常を起し、異常な食行動(過食、偏食)へと繋がることが近年わかってきています。すべてがそうだとはいえませんが、過剰なエネルギーの摂取は、本をたどればストレスが原因でもあるということになります。楽しいと感じる運動習慣を確立することは、消費エネルギーを増やして痩せやすくなるだけでなく、ストレスの解消で、食行動を直すきっかけにもなります。食事は私たちのもつとも身近な楽しみの一つです。楽しみながら、健康になれる食事を考えていきたいですね。