

薬局 ニュース

pharmacy news letter

2023年 秋号

脂質異常症 体重管理

なぜ太るの?



摂取エネルギー(食べる量)が、消費エネルギー(運動する量)より多くなってしまっていることが原因。
運動不足になりがちな生活習慣を見直し、肥満の原因を探して正しい生活習慣を身につけましょう。

step. 1 体重が少ない事だけを目指とせず『**体脂肪率**』に注目しましょう!

❗ 健康的に体重を適正にする＝からだに溜まっている余分な脂肪を減らしましょう

体脂肪率

肥満の判定



男性
10~19%



女性
20~29%

BMIの
計算式

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

標準的なBMIは**22**

- 18.5未満……………低体重(やせ)
- 18.5~25未満 ……普通体重
- 25~30未満 ……肥満(1度)

step. 2 習慣的に長く続けられる**適切な運動療法**を取り入れましょう!

❗ 急激な減量はからだに負担となり弊害リスク。減量は『ゆっくり』がコツ!

おすすめの運動



- 1 有酸素運動
- 2 適正な強度の運動
- 3 筋力トレーニング

運動の頻度・回数

- 1 5分・10分からスタート
- 2 少し息が上がるくらいの強度
- 3 まずは週末から
- 4 習慣化
- 5 楽しさ・心地よさを感じて
- 6 痛みを感じたらお休み

METs (メッツ) = 運動強度の指標 数字が大きいほど脂肪が燃えます!

1.0

- ・安静時

1.5~2.9

- ・座ってラジオ体操
- ・ストレッチング
- ・ヨガ
- ・ゆっくり歩行
- ・炊事、洗濯
- ・植物への水やり

3.0~3.9

- ・軽い筋トレ
- ・ゴルフ
- ・バレーボール
- ・普通歩行
- ・掃除
- ・子どもと遊ぶ

4.0~4.9

- ・ラジオ体操
- ・ウォーキング
- ・自転車
- ・庭の草むしり
- ・軽い農作業

5.0~5.9

- ・速いウォーキング
- ・アクアビクス
- ・野球
- ・速歩
- ・軽い荷物運び

6.0~6.9

- ・ゆっくりジョギング
- ・ゆっくり水泳
- ・強い筋トレ
- ・階段を上がる
- ・きつい農作業
- ・重い荷物運び

7.0~7.9

- ・ジョギング
- ・エアロビクス
- ・テニス(シングルス)
- ・サッカー

8.0以上

- ・ランニング
- ・サイクリング
- ・水泳

日常生活のなかで自分に合った運動を考えましょう! /

規則正しい生活

毎日体重測定

ストレス発散