

糖尿病予防の豆知識

I 肥満を防ぐことが最大のポイント！

平成 14 年の「糖尿病実態調査」から、今まで一番重かった時の体重が重い人ほど、糖尿病にかかりやすいことがわかりました。

肥満は“メタボ”でよく知られるようになった腹囲とともに、

体格指数 BMI (ビーエムアイ: **BODY MASS INDEX**)の数字から判定します。

☆あなたのBMIを計算してみよう！

$$\text{BMI} = \text{体重} \text{ [] kg} \div \text{身長} \text{ [] m} \div \text{身長} \text{ [] m}$$

☆あなたの標準体重を計算してみよう

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

判定	BMI 18.5 未満・・・・・・・・・・低体重
	18.5 以上 25 未満・・・・普通体重
	25 以上・・・・・・・・・・肥満

☆BMIが22の時、最も病気が少ないといわれています。

★参考 適正エネルギー量とは？

標準体重 × 体重 1 kg 当たりの必要エネルギー量(kcal) = 生活強度
軽労働(デスクワークが主な人・主婦など) : 25~30
中労働(立ち仕事の多い人) : 30~35
重労働(力仕事の多い人) : 35~ をかけます。

例) 身長 160cm の主婦の場合
標準体重[1.6×1.6×22]×25=1,408kcal

☆適度な運動とは？

運動をしないと、筋肉がやせて体重が少なくても脂肪の多い体になってしまいます。これを「かくれ肥満」といいます。「かくれ肥満」になると基礎代謝が減ってしまいます。基礎代謝とは、何もしていない時でも、体が必要とするエネルギー量のことです。同じ身長・体重の人が同じ分量の食事を摂っても、使うエネルギー量が少ないから、脂肪になる分量が多くなってしまいます。無理なく生活の中で運動を取り入れましょう。

運動の工夫 ☆外出するとき、少しだけ早めに歩く

- ☆遠回りして歩く距離を増やす
- ☆買い物は歩いて、買いためをせずこまめに行く
- ☆3階までなら階段を使う
- ☆1日1万歩を目標に歩く (歩行10分≒1,000歩です)



- ☆週に1度くらいは、隣の駅まで歩いてみる
- ☆周囲の景色などを楽しみ、観察しながら歩く
- ☆テレビを見ながら、ストレッチをする
- ☆泳げなくても、水中を歩く

Ⅱ 糖尿病を防ぐ食事はどうすればいいの？

食べ過ぎないにとど、栄養のバランスを取ることが大切。
それにはまず、ふだんの食事でこんなことに気をつけましょう。



※朝食を抜いたり、食事時間が不規則だったり、寝る前3時間の間に食べるのはよくありません。
ゆっくりよくかんで、一家団欒、会話を楽しみながら、時間をかけて食べましょう。

※野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。
1日に350g以上摂り、このうち緑黄色野菜を120g以上摂るとなお良いでしょう。



※マヨネーズやドレッシングは、油が多く、太りやすい食品。
お醤油などの塩分は高血圧の原因になり、糖尿病を悪化させます。
直接料理にかけず、小皿にとってつけましょう。

