

糖尿病の予防で適正体重を維持しよう

糖尿病とは

糖尿病とは血糖値が高い状態が続く病気です。血液中の糖分はインスリンの働きでエネルギーへと変えられます。でも過食による肥満などで糖の処理が追い付かなくなると、血糖値が上がり、その状態が続くと合併症や脳梗塞、心筋梗塞を招くリスクも高くなります。

減量のポイント

●腹八分目を意識しよう

朝・昼・晩と規則正しく1日3食を食べ、ドカ食いはやめましょう。

●甘いもの、脂ものは摂りすぎに気をつけよう

高カロリーの摂取につながる間食を控え、食事でも脂質を減らしてエネルギーダウンを図りましょう。



●野菜は1日350g食べよう

野菜は毎日十分に摂り、野菜から先に食べる習慣をつけましょう。

野菜摂取目標量

1日 350g | 1皿70g × 5皿

●自宅で体操や屋外で運動しよう

散歩を日課にしたり、自宅にいる時間が長くなった今、意識して体を動かしましょう。



肥満の判定

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

適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	BMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

出典: 日本人の食事摂取基準(2020年版)

毎日、体重をはかりましょう

毎日、体重をはかることで、食事に気をつけたり、運動した効果がわかりやすくなります。BMIを計算して、肥満の基準や自分の適正体重を知り、あなたの生活や体質に合った、無理のない減量方法を見つけましょう。

