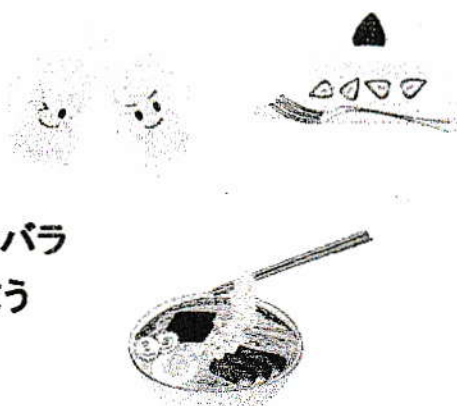


肥満症とお食事について



あなたの生活で思い当たることはありませんか？

- 栄養のバランスは考えていない
- 野菜・海藻類・きのこはあまり食べない
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、油っぽいものが好き
- 外食をする機会が多い
- 濃い味付けが好き
- お酒を毎日、たくさん飲む
- 食事をつい食べ過ぎてしまう
- 食事をする時間や食べる量がバラバラ
- 食事が終わったら、すぐに寝てしまう
- 食事は15分未満で済ませてしまう
- 間食がやめられない



あなたのBMI【体格指数】を計算してみましょう！



BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
25以上の場合、肥満と判定されます。

脂肪を1kg減らすには??

脂肪1kgには7000kcal含まれます。これを1ヶ月で減らすには、7000kcal ÷ 30日 = 1日あたり230kcalの消費あるいはエネルギー制限が必要です。

230Kcal = ご飯約150g
(おにぎり1個)



肥満とは、身体に脂肪が過剰に蓄積した状態をいいますが、それだけでは病気とはいえません。ただし、肥満により動脈硬化をきたした結果、心臓・脳血管疾患を発症する可能性がありますので注意が必要です。

「今の食事でもいいのかな?」「何を食べたらよいのかな?」と思われた方、ぜひ栄養相談をご利用ください。



当院の栄養相談は、主治医の指示のもと、予約制にて行っています。
予約枠は、平日の午前9時～と午後13時半で設けています。
ご希望の方は、主治医にご相談ください。

宝塚市立病院 栄養管理室