



栄養課だより



寒い季節になり「食べて寝てばかり」の生活を送っていませんか？

このような生活を送り続けていると肥満になります。今回は肥満になるとどのようなことが体に起こるかまとめました。

クイズ

肥満になるとかかり易い病気はどれでしょうか？

- ①糖尿病
- ②脂質異常症
- ③心筋梗塞



肥満になるとどんなことが起きる???

糖尿病になる

肥満になると吸収した糖分の処理能力が低下し、糖尿病を引き起こします。糖尿病は

「手足の感覚がなくなる」、
「尿が出なくなる」、
「目が見えなくなる」

などの合併症を引き起こします。



体に脂肪がたまる

余分に摂取したエネルギーは、脂肪として蓄積し、**脂質異常症**を引き起こします。さらに、血液中の脂肪が増え続けると血管が傷ついて**動脈硬化**や**心筋梗塞**を引き起こします。



関節が痛くなる

体に脂肪が付いて体重が増え続けると**骨や関節などに負担がかかります**。負担がかかると関節が痛くなり、体を動かす意欲が低下し、どんどん体重が増えてしまいます。



肥満になりにくい生活のポイント!!!

- ①お菓子やご飯を食べ過ぎない
- ②ジュースを飲み過ぎない
- ③体重をこまめに測る
- ④体を動かす習慣をつける

上記の4つを日々の生活に取り入れて肥満予防に努めましょう！



「消費エネルギー」よりも「摂取エネルギー」が多いと太ります。消費エネルギーは個人差が大きいので、同じ量を食べたとしても太る方と太らない方がいます。普段から食べた量と体重の推移を確認し、肥満にならない適量を食べるように心がけて下さい。

(クイズの答え・・・全部)