

肥満を治す食事

体型で分けられる肥満のタイプ



リンゴ型肥満

とくにお腹のまわりに脂肪がついた体型が《リンゴ型肥満》。ウエスト周囲径（臍の高さ）が男性85cm、女性90cm以上になると生活習慣病に注意する必要があります。糖尿病、高脂血症、高血圧症、動脈硬化症など合併症を伴いやすい内臓脂肪型肥満の人が多くみられます。

上半身に脂肪のつく
《りんご型肥満》は
生活習慣病の危険信号！

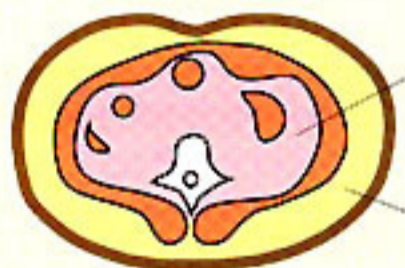


洋なし型肥満

主に下腹部、お尻、太ももなど下半身に脂肪がつきやすく、皮下脂肪型肥満であることが多いのが《洋なし型肥満》です。若い女性に多く、外見からでもある程度わかります。皮下脂肪型肥満は内臓脂肪型肥満に比べ、比較的合併症が少ない肥満です。

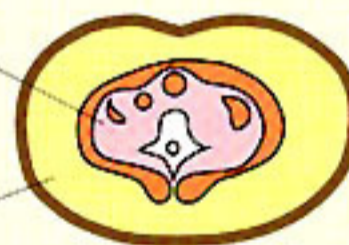
脂肪のつき方で分けられる肥満のタイプ

内臓脂肪型



内臓脂肪

皮下脂肪



皮下脂肪型

肥満の判定基準

(日本肥満学会、1999年)

BMI	日本肥満学会	WHO
18.5未満	低体重	Underweight
18.5以上25未満	普通体重	Normal range
25以上30未満	肥満(1度)	Preobese
30以上35未満	肥満(2度)	Obese class I
35以上40未満	肥満(3度)	Obese class II
40以上	肥満(4度)	Obese class III

ただし、肥満(BMI≥25)は医学的に減量を要する状態とは限らない。
なお、標準体重(理想体重)は最も疾病の少ないBMI 22を基準として、
標準体重(kg)=身長(m)²×22で計算された値とする。

あなたの現在の数値は？

体重 _____ kg
血清コレステロール _____ mg/dL
中性脂肪 _____ mg/dL
HDLコレステロール _____ mg/dL

(空腹時・食後)
血糖値 どちらかを選んで
ご記入下さい。

あなたの目標は？

体重 _____ kg
血清コレステロール _____ mg/dL
中性脂肪 _____ mg/dL
HDLコレステロール _____ mg/dL

(空腹時・食後)
血糖値 どちらかを選んで
ご記入下さい。