

暑さがおさまって、過ごしやすい季節になりました。秋はおいしい食べ物がたくさんとれる上に、涼しくなると、食欲が増すので「食欲の秋」ともいいます。ついつい食べ過ぎてしまうこの季節。今月は肥満について取り上げたいと思います。

## 肥満に要注意！！エネルギーもバランスが肝心

### ○摂取と消費のバランス



食べるものからとるエネルギー（摂取エネルギー）が体を動かして使うエネルギー（消費エネルギー）を上回った分は、“余分のエネルギー”として脂肪に変わり、体内にたくわえられます。これを繰り返していると、体内の脂肪の割合が多すぎる状態、つまり、肥満となってしまいます。

「運動不足」も、肥満の原因となります。特別なスポーツをしなくても、歩いたり、階段を上り下りしたりすることで、消費エネルギーを増やすことができます。運動によって筋肉が増えれば、エネルギーの消費量も増え、脂肪の燃えやすい体になるので、肥満の予防・解消に効果が期待できます。

食事を摂らないなど、無理なダイエットは続かないだけではなく、逆に太りやすい体を作ってしまうたり、低栄養から多くの健康問題を引き起こす危険性を高めたりします。身長とのバランスを考えて、体重管理をしましょう。

## 肥満→生活習慣病に

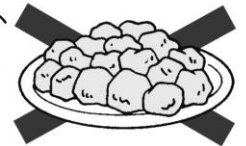


よくない生活習慣の積み重ねで起こる病気を「生活習慣病」といいます。食べ過ぎや運動不足など、よくない生活習慣の繰り返しが原因と考えれば、肥満も生活習慣病の一つといってもよいかもしれません。

肥満にともなって、高血圧や糖尿病、脂質異常症（コレステロールや中性脂肪など、血液中の脂質が多すぎる状態）などの生活習慣病が起こりやすいことが分かっています。肥満が進むほど、そのリスクは高まり、脳卒中（脳梗塞や脳出血）、心臓病など、命にかかわる重い病気につながっていきます。

## 肥満を防ぐ食べ方

×大皿に盛りつけて、好きなだけとる  
食べた量が分かりにくく、好きなものは、ついつい食べ過ぎてしまいます。



### ◎1人分ずつ盛りつけて



おかわりは、がまんしましょう。

### ×早食い

脳に「おなかいっぱい」という合図が送られる前に食べ過ぎてしまいます。



### ◎よくかんで、ゆっくり食べる

かむことで、食べもののうまみをじっくり味わうこともできます。



10月の行事予定

10月10日（金）・・・精神科相談（希望者）