

くらし



生涯スポーツ編 ⑦

生涯スポーツによる健康増進の大きな目標の一つに、肥満の改善があります。肥満、特に内臓脂肪が蓄積される腹部の肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症を同時に引き起こし、メタボリックシンドロームとなつて、脳梗塞や心筋梗塞発症の大きなリスクとなります。ほかに

肥満と栄養

バランスの良い食事を

も肥満は、がんや高齢になつてからの認知症の原因の発

す。肥満の人の場合、1日



「25kg/m²×標準体重(kg)以下とし、3〜6カ月で3%の体重減少を目標とします。(※標準体重は「身長(㎝)×身長(㎝)×22」の式で出します)日本人の摂取量は▽乳製品や肉な

日本人の摂取量は▽乳製品や肉な

ナダ・トロント留学。18年4月から現職。



もりい・つかさ 73年 新潟県生まれ。秋田大学医学部卒。13年方

取エネルギーに占める炭水化物、タンパク質、脂質の割合は、一般的に炭水化物50〜60%、タンパク質15〜20%、脂質20〜25%が推奨されています。ちまたで「低炭水化

また高齢者は、ダイエットによって筋肉量や骨密度が低下する恐れがあるの

注意が必要です。栄養バランスの良い適量の食事を取ることを意識するとともに、生涯スポーツを安全に楽しむために運動中の水分摂取と運動後の休息も、十分に取るよう心掛けてください。(森井幸・秋田大学部糖尿病・内分泌内科講師)

第1、3月曜日に掲載