

# Cさん向け：将来の健康を守るための減量と疾患対策の基礎知識

この資料は、特定の病気のためではなく、将来にわたって健康を維持し、生活習慣病を予防するための「減量」や「疾患対策」の基本的な考え方をまとめたものです。「減量」を「理想的な体重と体組成を維持すること」と捉え、そのための普遍的な原則をご紹介します。

## 1. なぜ「適正体重の維持」が重要なのか？

体重や体脂肪が過剰になると、体に様々な負担がかかり、生活習慣病のリスクが高まります。

- ・**インスリン抵抗性の増大**: 肥満は、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くする最大の要因です。これが進行すると、2型糖尿病のリスクが高まります。
- ・**脂質異常症**: 内臓脂肪が増えると、血液中の中性脂肪や悪玉コレステロール（LDL）が増え、善玉コレステロール（HDL）が減りやすくなります。これが動脈硬化の原因となります。
- ・**高血圧**: 肥満は、血圧を上げるホルモンの分泌を促したり、血液量を増やしたりすることで、高血圧のリスクを高めます。
- ・**脂肪肝**: 余分なエネルギーは、肝臓に脂肪として蓄積され、脂肪肝を引き起こします。

これらの状態は、それぞれが独立しているのではなく、互いに深く関連し合っています。「適正体重の維持」は、これらのリスクをまとめて遠ざけるための、最も効果的な戦略の一つです。

## 2. 適正体重を維持するための食事の原則

特別な食事療法ではなく、日々の食生活で意識したい基本的なポイントです。

### ・原則①：加工食品を減らし、自然な食材を選ぶ

- 野菜、果物、肉、魚、豆、いも類など、なるべく加工度の低い「素材そのもの」を食べることを意識しましょう。加工食品に含まれる過剰な塩分、糖分、質の悪い脂肪、添加物を自然と避けることができます。

**原則②：腹八分目を心がける**

- 「もう少し食べたいな」と感じるくらいで食事を終える習慣は、過剰なカロリー摂取を防ぐためのシンプルで強力な方法です。

**・原則③：よく噛んで、ゆっくり食べる**

- よく噛むことで、満腹感を感じるホルモンが分泌されやすくなり、食べ過ぎを防ぎます。また、消化・吸収も助けます。

**・原則④：水分をしっかり摂る**

- 食事の前にコップ一杯の水を飲むと、食欲が落ち着きやすくなります。また、体内の代謝をスムーズにするためにも水分は不可欠です。

### 3. 疾患を予防する運動の考え方

運動は、単にカロリーを消費するだけでなく、体の機能を健康に保つための重要な役割を担っています。

**・有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、水泳など）：**

- **目的:** 心肺機能を高め、血流を良くし、インスリンの働きを改善します。
- **目安:** 少し息が弾むくらいの強度で、週に合計150分以上を目指しましょう。「週に3回、50分」でも「毎日20分強」でも構いません。

**・筋力トレーニング（自重トレーニング、ジムでのマシンなど）：**

- **目的:** 加齢とともに減少しやすい筋肉量を維持・向上させます。筋肉は体の中で最も多くの糖を消費してくれる「臓器」であり、基礎代謝を高く保つためにも重要です。
- **目安:** 週に2〜3回、全身の大きな筋肉（胸、背中、お腹、脚）をバランス良く鍛えるのが理想です。

健康的な生活は、日々の小さな積み重ねから作られます。この資料が、ご自身の生活習慣を見つめ直し、より良い選択をするための一助となれば幸いです。