

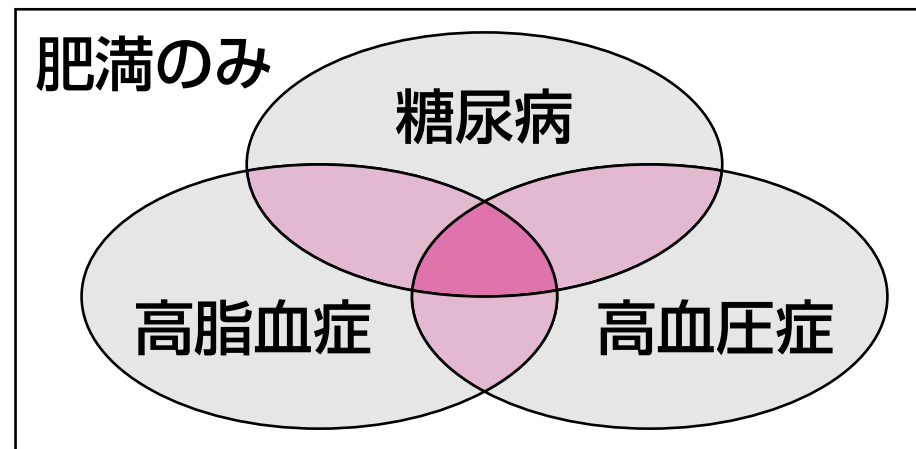
食育セミナーNo.3 肥満と生活習慣病

肥満は「たかが肥満」と思われがちですが、糖尿病・高血圧症・高脂血症などの生活習慣病を経て重症化したりさまざまな合併症へと発展する場合があります。

肥満が病気への第一歩ともいえます。日ごろから自分の体重や腹囲を計り、変化に敏感になるようにしましょう。まずは“自分を知ること”が食習慣改善への第一歩です。

◇肥満者の生活習慣病の重複状況

肥満のみ	約 20%
どれか1つの病気	約 47%
どれか2つの病気	約 28%
すべて3つの病気	約 5%



(平成 14年度糖尿病実態調査を再集計したもの)