

食育セミナーNo.37 肥満と摂取エネルギー

BMIが25以上の場合を肥満と言います。

平成20年度国民健康・栄養調査結果では、男女ともに肥満者の割合が若干減って来ています。

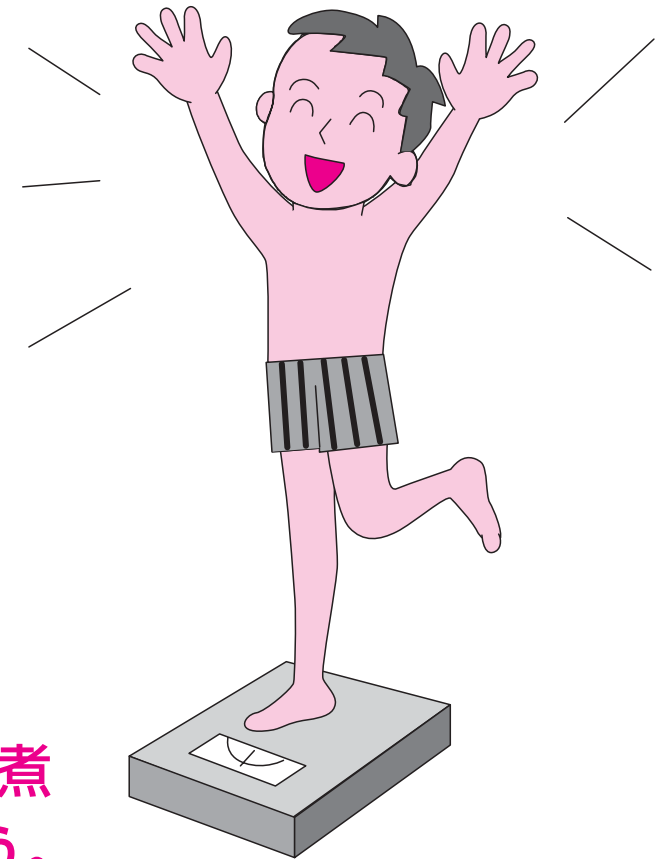
肥満は、「摂取エネルギーが多すぎる」か「消費エネルギーが少なすぎる」ことが原因です。

摂取エネルギーは10年前、5年前に比べると男女共に減ってきていますが、脂肪エネルギー比率が30%以上の割合は20歳以上の男性で17.4%、女性で25%となっています。

摂取エネルギーは取りすぎではありませんが、脂質の摂取が多いこと、また運動不足により消費エネルギーが不足していることが肥満の原因であると思われます。

野菜をたくさん取り、調理方法も揚げ物ばかりではなく煮物や蒸し物にするなど工夫し、脂質の摂取量を控えましょう。

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。