

健康づくりは 運動とカロリーの自己管理から

肥満は病気のはじまり

出てきたおなかを気にしたり、もっとスマートになりたいと願っている方は多いと思います。しかし、太りすぎの怖さは、

体の線が崩れることだけではありません。太りすぎは、心臓病や糖尿病などを引き起こす「きっかけ」になることが多いのです。なぜ太るのか——その原因は、カロリー（エネルギーの単位）の取りすぎと運動不足です。

人間の燃料は

米 や 肉



人間のエネルギーのもと（エネルギー源）となっているのは、

自動車は、ガソリンを燃やして得たエネルギーで車輪を回し進みます。同じように、人間の活動にもエネルギーが必要です。わたしたちは、米に含まれる糖質、肉のタンパク質などを、自動車ガソリンを燃料にするように、体の中で分解してエネルギーを得ているのです。

使わないエネルギーは

体に蓄えられる

脂質、糖質、タンパク質の三つの栄養素です。ところが、これらの栄養素は同時に「体の組織をつくる」という働きもありま

す。そのため、体に取り入れた脂質や糖質がエネルギーとして使われないと、体に蓄えられてしまふ——ということが起こります。これが肥満につながります。

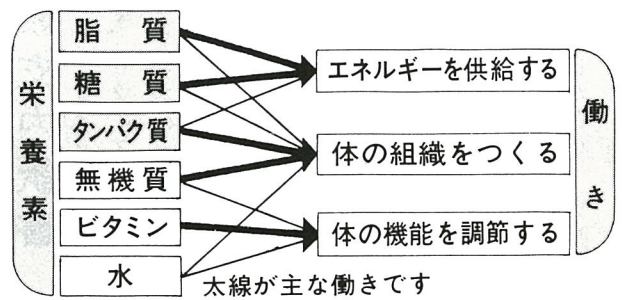
エネルギーの単位は

カロリー

「甘いお菓子はカロリーが高い」「カロリーを取りすぎると太る」などと言うことがあります。この「カロリー」とは何でしょう。カロリーは、わたしたちが活動するのに必要なエネルギーの「単位」です。

例えば、ドーナツ半個分にはだいたい二〇〇キロ・カロリーのエネルギーがあり、これを使いきるには、なわとびで十分ぐらいの運動が必要です。

エネルギー源には体をつくる働きもある



カロリーを 取りすぎていませんか

やせたいと願う女性、おなかが出てきたと嘆く男性。あなたの身近にも太りすぎを気にする人が多いと思います。

厚生省の「国民栄養調査」でも、平均すると一人当たり一〇%分カロリーを取りすぎていて、世帯ごとにもみると、三軒に一軒はカロリーを二〇%以上取りすぎている——という結果がでて

きます。カロリーの取りすぎは、肥満や体力の低下を招き、心臓病や糖尿病など「成人病」を引き起こす「きっかけ」になります。

保健婦メモ

四十歳からの健康管理

②

セルフ・チェック体重

一月号でお知らせしましたように、現在多くの家庭で体重計や体温計をそなえて、自己点検（セルフ・チェック）を実施しています。

わたしたちの健康がそこなわれた時体にな変化があらわれるか、自分でできるセルフ・チェックをシリーズでお知らせします。

今月は「体重」についてです。

体重に変化がないか

食べているのにやせる

まず、甲状腺機能亢進症が疑われます。これは甲状腺からのホルモンの分泌過多による病気です。別名「バセドウ病」ともいわれ、眼が突出したり、のどの甲状腺がはれたり、手がふるえたりするのが特徴的な症状です。また、体の中の栄養の燃焼作用が盛になりすぎて、体の養分が減り、きちんと食べていても体重が減ります。

食べられないでやせる

〇胃やすい臓に「がん」ができ

飲みません。しめますベルトと気のゆるみ。