

すこやか荘で

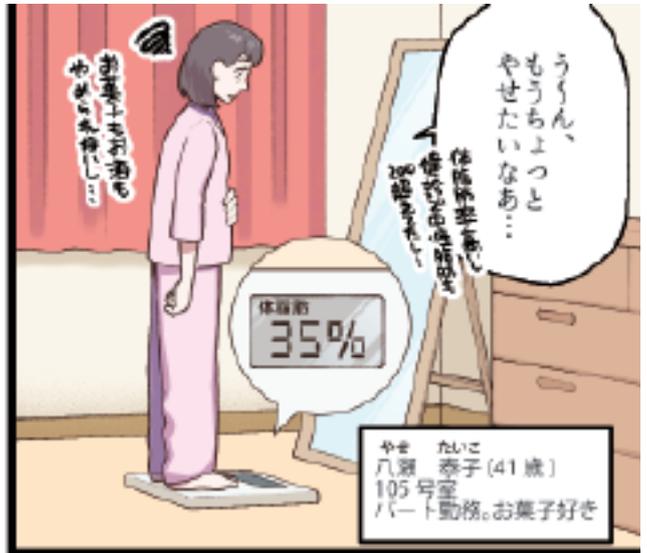
破滅フラグを回避せよ

隠れ肥満

～悪習慣は自分に返ってくる～

アパート「すこやか荘」の住人たちは悪習慣を続けてばかり。破滅フラグが立ちっぱなしの彼らの元に、女神が訪れて…!? 彼らの未来はいかに!

監修 順天堂大学大学院
先端予防医学・健康情報学
特任教授 福田 洋



破滅ルートをたどると…

「メタボじゃないから大丈夫」は危険!? 気づきにくい隠れ肥満とは

隠れ肥満とは、見た目は太って
いなくても(BMIが25未満)、
筋肉量が少なく、体脂肪率が
高い状態を指します。

とくに女性に多い、運動をせず
に食事制限中心のダイエットは隠れ肥満につながり
ます。誤ったダイエットを繰り返すことで筋肉が減り、
リバウンドで脂肪が増えることが原因です。

**女性は若いときは女性ホルモンの分泌により皮下
脂肪が多く、閉経以降はさらに内臓脂肪がつくこと
で、生活習慣病のリスクが高くなります。**

体脂肪率による
肥満の目安

男性 25%以上
女性 30%以上

隠れ肥満をそのままにしていると…

加齢とともに筋肉量や骨量が減る

サルコペニア

全身の
筋肉が減る

ロコモ

運動機能が
衰える

フレイル

心身の活力が
低下する

将来のQOL(生活の質)の低下に
大きな影響を与えます。

回避するためには?

体脂肪を減らして
筋肉量と骨密度をアップしよう

食生活改善のコツ

●体脂肪になるものを控える

脂肪の多いものだけでなく、甘いものやお酒なども体
脂肪のもとになります。

動物性脂肪の多いもの アルコール 果物(果糖)



●筋肉をつけるため良質なたんぱく質をとる

・肉(鶏胸肉、鶏ささみ、赤身、ヒレ) ・ゆで卵
・魚(マグロ、カツオ、アジ) ・大豆製品 など

●骨を強くするためカルシウムもしっかりと

・海藻 ・大豆製品 ・乳製品
・しらすや桜エビなどの丸ごと食べられるもの
・野菜(小松菜、切り干し大根) など

●間食は1日200kcalに抑える

・ヨーグルトやナッツなどがおすすめ。
・夜の間食はNG。

●夜は脂肪をためやすいので食事は就寝3時間前まで 夕方に炭水化物をとり、遅い時間におかずを食べるな ど、夕食を2回に分けてもOK。

運動を習慣化しよう

- 1日8,000歩以上歩く
- 息がはずみ汗をかく程度の運動を週60分以上
- 全身を鍛える筋トレを週2~3回おこなう

今の生活より、プラス10分からだを
動かすことを意識してみましょう。
下半身、おしり、背中など、大きな筋肉
を鍛えることから始めると◎。

合計60分
が目標!

おすすめの筋トレ

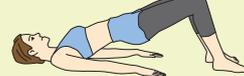
スクワット



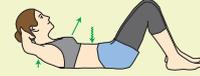
腕立て伏せ



ヒップリフト



腹筋



有酸素運動

- 一駅歩く
- 早歩き
- 散歩
- ジョギング
- 階段を使う
- など

*上記以外にも電車で立つ、ストレッチ等も効果的。

運動
するなら
夕方

夕方は運動の効果が出やすく、体温が高い
ので脂肪が燃焼されやすくなります。筋トレ
→有酸素運動の順がおすすめ。



座りっぱなしは 寿命が縮む!?

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、
座ったり横になる時間が長いほど、肥満だけでなく、死亡リスクや、心臓病、
糖尿病など病気のリスクが高くなるとされています。30分に1回程度を目安
に立ち上がる、軽くストレッチしたりなどを心がけることが大切です。