体重を減らす食べ方

2021.12.1

(1)肥満症診療ガイドライン2016 （**減量による臨床効果**）

赤囲みは、治療目標　ｸﾞﾚｲﾄﾞA

肥満症の治療目標は、減量によって肥満に伴う健康障害を**解消あるいは軽減、予防する**ことである。

体重の減少（kg・%）	健診データー(リスク)							研究内容等/肥満診療ガイドライン2016（P48，49）
	中性脂肪	HDL	肝機能	血糖	血圧	尿酸	総コレステロール	
1%	○							BMI25以上 健診（9454人） 1年間
1%～3%	○	○	○				○	肥満症診療ガイドライン2016 （BMI27±2.5 3480人） 6ヶ月
3%～5%	○	○	○	○	○	○	○	肥満症診療ガイドライン2016 （BMI27±2.5 3480人） 6ヶ月
3%～5%	持続的体重減少が臨床的に有益							米国心臓協会・米国心臓学会・米国肥満学会
7%＋150分/週運動	○			58%発症抑制	○			米国の糖尿病発症予防のためのプログラム（DPP） 1000人 6ヶ月 →2006年ガイドラインでは、体重又はウエスト周囲5%減とした。
10%				○	○		○	BMI25以上 健診（9454人） 1年間

※継続した減量（2年後）は合併症改善に有効　（リバウンド→糖尿病の発症増加、心血管危険因子の憎悪）

(2)「現実的な目標」を立てる

・日常の食べ方から考えてみる　（生活は多様である）

・1日、500kcal 消費
（肥満症診療ガイドライン2016 P49）

※現実的な目標 → 代謝の改善（**体重調節ホルモンの改善**）※レプチン、インスリン ← 食事療法の目的：肥満に伴う健康障害改善

(3)代謝が少しでも改善されたら、体に合う食事を考える →「あなたにとっての食べ方」