# 肥満症診療ガイドライン2016と最新肥満症学の食事療法及び各学会のガイドラインの整理

カッコ内最新肥満症学のページ

21.12.8修正

**D-1**

年齢　　歳

BMI３５以上は外科手術が保険診療でうけられます（7月冊子②p105～に掲載）

| 判定 | 肥満度 | メタボリックシンドローム 腹囲 男85cm 女90cm | 肥満度1度 | 肥満度2度 | 肥満度3度 | 肥満度4度 | 合併症 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 体格 | BMI | | 25～30未満 | 30～35未満 | 35～40未満 | 40以上 | 糖尿病（P578-579） | 脂質異常（P600-601） | 高トリグリセライド血症 | 低HDL血症 | 高LDL血症 | 高血圧（P585） | 高尿酸（P606-607） | CKD（P623-625）※記載がないため、CKDガイドライン参照 |
| 目標 | 減量目標 | 現体重の3～5%以上 | | | 現体重の5～10% | | | | | | | | | |
| | 減量期間 | 3～6か月 | | | 記載なし | | | | | | | 4-5kgの減量 | 肥満の解消 | |
| エネルギー | | 標準体重×25kcal/以下 | | | 標準体重×20～25kcal/以下 | | 目標体重×エネルギー係数 | 総エネルギー摂取量を制限して適正な体重を維持する | | | | | 適正なエネルギー摂取 | 標準体重×25～35kcal |
| | | | | | 減量が得られない場合600kcal/日以下の超低エネルギー食の選択を考慮 | | エネルギー係数<br>軽い労作　25～30kcal/kg目標体重<br>普通の労作30～35kcal/kg目標体重<br>重い労作　35～kcal/kg目標体重 | 標準体重×25 | | | | | | |
| エネルギー配分 | 糖質 | 60% | 45%　（P435,438） | | 50% | | 40～60% | 55 | 55 | エネルギー比率を低くする | | | | たんぱく質エネルギー比＋脂質エネルギー比の残りを糖質で補う |
| | 脂質 | （25%） | （25%） | | （25%） | | 25% | 25 | 25 | | | | | |
| | たんぱく質 | （15%） | （30%） | | （25%） | | 20% | 20 | 20 | | | | | |
| 栄養素 炭水化物 | 糖質 | 砂糖入飲料は除く（P425-426） | | | | | 砂糖入飲料は除く（P425-426） | メタボリックシンドロームでは、GIが低い食品を選び、GLを上げない工夫をする。 | 炭水化物エネルギー比を低めとするために糖質を多く含む菓子類、飲料、穀類の摂取を減らす | | | | 清涼飲料水の制限（フルクトース制限） | |
| | 食物繊維 | 1日20g以上 | | | | | 1日20g以上 | 25g/日以上 | | | 25g/日以上 | | | |
| 脂質 | 飽和脂肪酸 | 総エネルギーの7%を超えない | | | | | 総エネルギーの7%以下<br>総エネルギー25%超える場合は減らす | 総エネルギー比4.5以上7.0未満 | | | 総エネルギー比4.5以上7.0未満 | 総エネルギーの7% | | |
| | 不飽和脂肪酸 | 必須脂肪酸を確保する意味から20g/日以上の脂肪摂取が望ましい | | | | | 脂質比率25%をうわまわる場合は飽和脂肪酸を減らし、多価不飽和脂肪酸をふやすなど脂肪酸組成に留意する | n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やす | n-3系不飽和脂肪酸を多く含む魚類の摂取を増やす | | | 多価不飽和脂肪酸の積極的摂取の推奨 | | |
| | コレステロール | | | | | | | | | | 200mg未満/日 | | | |
| たんぱく質 | | 卵、乳製品、魚、肉をとる（必須アミノ酸の供給のため） | | | フォーミュラ食の利用<br>1-2食の置き換え（P433-434） | | 1.0-1.2g/kg/日 | 肉を減らす<br>魚、大豆を増やす | | | | | プリン体400mg未満 | 尿蛋白0.5g/日以上とeGFR15～60未満　標準体重×0.8～1.0g |
| | | 1g×標準体重/日 | | | | | 顕性腎症0.8-1.0g/kg/日 | | | | | | | 血液透析　標準体重×1.0～1.2g |
| | | 軽度でも腎障害がある場合は総エネルギーの20%を超えない | | | | | ネフローゼ0.8g/日 | | | | | | | 腹膜透析　標準体重×1.1～1.3g |
| ビタミン | | 十分な摂取が必要 | | | | | | | | | | 野菜果物の積極的摂取<br>ステージG3b以上の腎障害を伴う場合は適切な指導を行う | 野菜400g<br>海草50g | |
| ミネラル | | 十分な摂取が必要 | | | | | | | | | | | | eGFE60以下でかつ高カリウム血症の場合、血液透析2000mg以下 |
| 食塩 | | 高血圧合併症の場合　6g未満 | | | | | 高血圧合併症患者は1日6g未満 | 6g未満/日 | | | | 6g未満/日 | | 6g未満/日 |
| 水分 | | | | | | | | | | | | | 十分な水分摂取<br>尿量2000ml/日以上 | |
| 嗜好品 | アルコール | 原則禁酒。<br>エタノール25g/日以下 | | | | | 1日25g程度まで<br>肝疾患や合併症などは禁酒 | 25g/日以下 | 摂取を控える | | | 20～30ml/以下 | 25g/日以下 | |
| | トランス脂肪酸 | | | | | | | | | 菓子類、加工食品を控える | 菓子類、加工食品を控える | | | |