

肥満症の食事療法

からだところとたましいが一体である人間(全人)に
キリストの愛をもって仕える医療



宗教法人 在日本南プレスビテリアンミッション
淀川キリスト教病院
Yodogawa Christian Hospital

肥満症とは？



肥満とは体脂肪が過剰に蓄積した状態です。筋肉量が多く体重が重い人は肥満ではありません。肥満は骨格や関節に荷重がかかったり、心臓に負担をかけることとなります。またインスリンの働きが悪くなり、糖尿病や高血圧症などの発症原因となります。

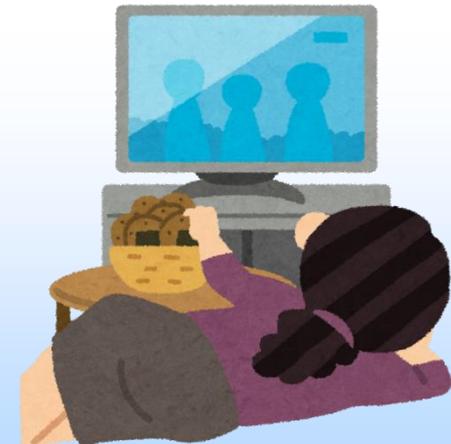


肥満症の原因とは？



【原因】

- 食生活習慣の不規則
- 食べすぎ
- 運動不足
- 便秘症
- 早食い、糖質、脂質過多



肥満症の予防と改善のポイント



・規則正しい食生活の実践

- ① 1日3食食べる
- ② バランスよく食べる
- ③ 早食いはしない
- ④ 間食は拳大にする
- ⑤ 寝る前には食べない
- ⑥ 便秘の解消
- ⑦ 適度の運動習慣

