ココロとカラダのヘルシーライフ
ありうむ倶楽部NEWS
http://www.polestarinc.jp/club/
ひと粒にたくさんの健康を詰めて、
アリウムエクセラは北海道からお届けしています。
2012年
5月号 Vol.18

日本の風物詩

三社祭（東京都）

浅草神社の祭礼・三社祭は、江戸の三大祭りとして今日まで続く代表的な祭礼です。
毎年５月に行われ３日間で約150万人の人出で賑わうこのお祭りは、今年斎行700年を迎え３月には発祥当時を再現する記念行事“舟祭”が浅草寺と一体となって執り行われました。

今月のテーマ　肥　満

監修　㈱北海道バイオインダストリー　取締役主任研究員　斎藤昭彦

今肥満と聞くと、ふつうは“太っている”あるいは“体重が重たい”というイメージをもちますが、医学的には、身体に一定以上の脂肪が蓄積している状態のことを言います。通常、肥満かどうかの判定は、BMI（Body Mass Index）という数値で行われており、『BMI＝体重（kg）÷身長（m）の2乗』の式を用いて計算します。
日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくい BMI 値の「22」を標準に、25 以上を肥満として肥満度を 4 つの段階に分けています。

さあ、健康管理のために、ご自身とご家族の「BMI 値」を知りましょう。

$$\text{BMI 値} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

注意　※身長はメートル換算です。例えば身長 158 センチの人は、1.58mとして計算してください。

では、勇気を出して「肥満度」を判定しましょう。

区分	低体重	普通体重	**肥満**（1 度）	**肥満**（2 度）	**肥満**（3 度）	**肥満**（4 度）
BMI 値	18.5 未満	18.50～25 未満	25 ～ 30 未満	30 ～ 35 未満	35 ～ 40 未満	40 以上

さあ、自己判定はいかがでしたか？
日本の判定基準は欧米にくらべると厳しい設定になっています。これは日本人は欧米に比べると BMI 値が比較的小さくても糖尿病にかかりやすいことなどが明らかになっているためです。

あなたは「何型肥満」？

脂肪には皮膚のすぐ下、体の表面に近い部分につく『皮下脂肪』と、内臓の周辺などの体の深部につく『内臓脂肪』とがあります。通常は両方につきますが、どちらかというと皮下脂肪が多く蓄積しているタイプを『皮下脂肪型（蓄積型）肥満』といい、内臓脂肪が多く蓄積しているタイプを『内臓脂肪型（蓄積型）肥満』と呼んでいます。
問題は内臓脂肪で、これが多くなると高血圧や脂質異常症、糖尿病、動脈硬化などを起こしやすくなる物質が多く分泌される恐れがあります。BMI 値で肥満と判断された場合は、内臓に脂肪が蓄積していないかを意識する必要があります。

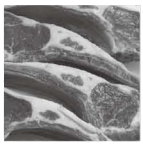
内臓脂肪量は数値が比例する“ ヘソまわり ”を測定することで推定できると考えられていて、 男性 85cm 以上、 女性 90cm 以上だと「内臓脂肪型肥満」と判定されています。 基準値を大きく超えている場合は、 腹部 CT スキャンによって内臓脂肪面積を測るなど正確な診断が必要です。 下に判定の基準を掲載します。

区分	診断方法	判定
ウエストによる診断（スクリーニング）	立って息を吐いたときのヘソの周囲のサイズを測る。	BMI 値 25 以上で、 男性 85 cm以上、 女性 90 cm 以上を内臓脂肪型肥満の疑いとする。
CT スキャンによる診断（確定診断）	ウエスト診断によって内臓脂肪型肥満の疑いのある者に対しヘソの周囲の断面図を撮影し、 内臓脂肪面積を測る。	男女とも、 内臓脂肪面積 100 ㎠以上を内臓脂肪型肥満と診断する。

肥満の原因は？

肥満の原因は、ご自身が肥満の方は十分お気づきでしょうが、2大要因は「エネルギーの摂りすぎ（食べ過ぎ）」と「運動不足」です。当然ですが、 消費するエネルギーに対して摂取するエネルギーが多いと肥満状態になります。
ここ 10 年ほど日本人の栄養摂取量はほぼ横ばいにも関わらず、 肥満人口は増えています。 これは運動不足による影響が大きいと推測できます。 運動不足はエネルギー消費量が不足するばかりではなく筋力低下による基礎代謝量も減少します。 また加齢による基礎代謝の低下も避けられません。 食事の摂取量や運動量には十分な配慮が必要です。

肥満を予防・改善するには？



前段で既に結論が出ていますが「食べ過ぎ」と「運動不足」が肥満の原因です。 さて、改善を望む方には「適度な運動」をお勧めします。 ただ、 BMI 値が 35 以上の方は急な運動で膝などを痛める可能性がありますので、 本当に軽い運動にして「食生活」の改善に力点を置きましょう。
お勧めは脂肪を燃焼する食べ物。 まずは燃焼効率を良くするカルニチンを含むラム肉や、 硫化アリルを含むネギ属植物のほか筋肉を作るたんぱく質を含む豆類や鶏肉、 魚等を食べることによって、 健康的に肥満を予防・解消するのに役立ちます。 もちろん、 効率よいエネルギー燃焼を促すには血液の流れも重要です。 血液の流れをスムーズにすることによって代謝が活性化する他、 運動による筋肉疲労の回復や筋肉の再生も促進するので血液をサラサラにするために抗酸化ビタミンの摂取やしっかりと睡眠をとることも忘れないようにしましょう。

栄養機能食品　アリウムエクセラ

アリウムエクセラの原材料

アリウムエクセラには北海道資源を活用した血管や血液の健康を支える栄養複合素材が生きています。

ギョウジャニンニク

タマネギ

アロニアベリー

グレープシードオイル

マルチビタミン

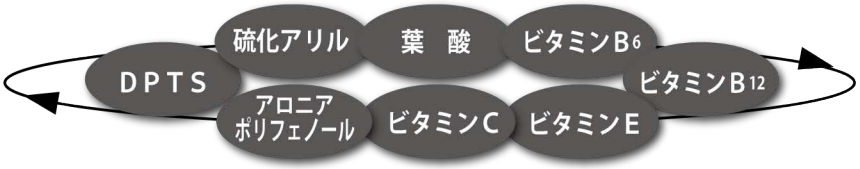
アリウムエクセラの開発技術と栄養機能

タマネギ健康成分の２つの特許

抗酸化成分ＤＰＴＳ（ジプロピルトリスルフィド）の生成抽出技術や働きに関する発見に対して、それぞれ特許を取得しています。

製法特許『バイオラショナルコントロール』（特許第 3725079 号）
用途特許『記憶障害改善作用を有する組成物』（特許第 4139677 号）

機能性複合素材の新・相乗効果



■血流改善・メタボ
血栓や血中の汚れなどを取り除き流れを正常にすることで、酸素や栄養素が全身に行きわたります。それは同時にメタボリックシンドローム対策の基本といえるでしょう。
■アンチエイジング
身体に残った活性酸素は細胞を傷つけたり、有害成分と結びついたりして老化や疾病の原因をつくります。毎日除去することが若さを維持する秘訣です。

コールセンター　0120-933-695
月～金の平日のみ受付 10：00 ～ 18：00
※土・日・祝日はお休みとなります
ホームページ　http://www.polestarinc.jp/club/
ＦＡＸ　011-816-7292

ココロとカラダのヘルシーライフ　ありうむ倶楽部NEWS　発行：株式会社ポーラスターインク