



◆ 肥満の知識 ◆

1. 正しい肥満の知識

脂肪がつく仕組み — どうして太るの？

1) 体脂肪の役割

体脂肪は少なければ少ないほどよいというわけではありません。適量の体脂肪があることは生きていくために必要です。

- (1) エネルギーの倉庫 (2) 保温・断熱効果 (3) クッション効果

2) からだの中の脂肪の割合 (健常者) — 適切な体脂肪率 —

【正常な体脂肪率】

体脂肪率	男性	約 15～20%
	女性	約 20～25%

【肥満の基準は・・・】

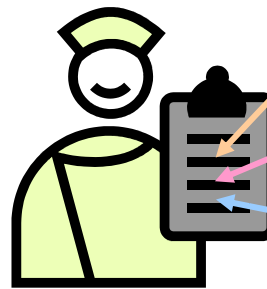
体脂肪率	男性	25%以上
	女性	30%以上

体をつくっている成分
<健常者>

固形成分
・たんぱく質
・ミネラル
・糖質
約 20～30%

脂質
約 15～25%

水分
約 50～60%

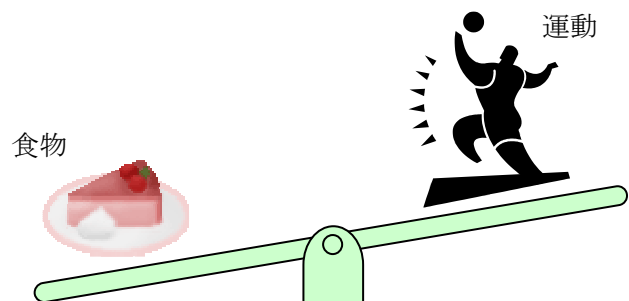


正確な体脂肪率の測定は難しく、多く行われているのは推定です。肥満の判定にはいろいろな方法がありますが、身長・体重から求められる「**BMI 指数法**」が一般的に使われています。

3) 肥満の原因

ホルモン異常による肥満もまれにありますが、日常見られる単純性肥満は「食べ過ぎ」と「運動不足」の生活習慣からおこります。

毎日食事からとるエネルギーは生命維持や運動のために消費されます。生活で消費されるエネルギーよりも食べ物で体に入ってくるエネルギーの方が多くなると、その余った分が脂肪として体に貯金されます。



余白：上下左右 20mm フォント：MS 明朝 サイズ：(青)14pt、太字、下線 (赤)10.5pt、太字 (茶)太字 (黒)「1.正しい～」部分のみ 12pt、太字 その他は特に変更なし 網掛け：設定対象(段落)とし、塗りつぶす
 インデント：(脂肪がつく～、1)部分は左インデント 2 字 内容部分は左インデント 4 字 表：3 列 2 行の表
 表のプロパティ：セルの間隔を指定する(1mm) クリップアート：健康、運動、食物で検索
 オートシェイプ：角丸四角形(基本図形)、論理積ゲート(フローチャート) ページ罫線：31pt

肥満の知識 1

(解説)

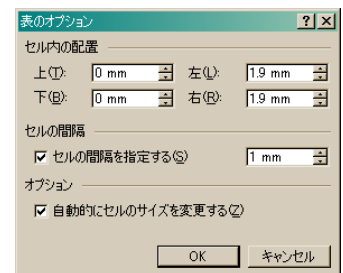
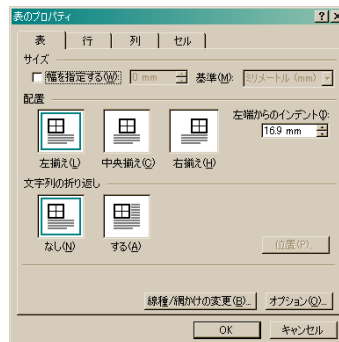
1. ページ設定を行う。(余白：上下左右 20mm)
2. 左側に沿って、文字を入力する。(表の部分は飛ばす)
3. 表の作成を行う。

※1: 「罫線」－「挿入」－「表」から、「3列2行」の表を作成する。

※2: 表中に文字を入力し、「網掛け」と「罫線なし」に設定変更する。

※3: 表の中にカーソルを置き、「罫線」－「表のプロパティ」をクリックする。

※4: 「オプション」－「セルの間隔」の「セルの間隔を指定する」にチェックし、「1mm」とする。



4. オートシェイプを利用し、吹き出し部分やシーソーを作成する。

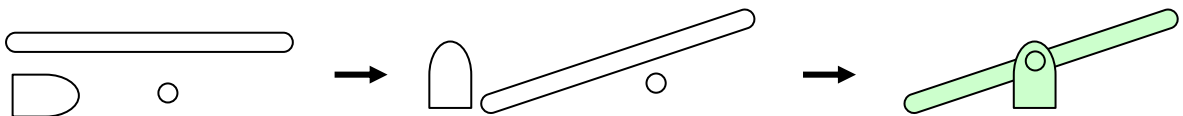
<吹き出し>

※1: 「角丸四角形」を作成し、右クリックの「テキストの追加」を選択する。

※2: 文字、色、線の調整をしたら、コピーし他のものへ利用する。

<シーソー>

※1: 「角丸四角形」「論理積ゲート」を選択し、以下のように作成する。



「回転/反転」を利用し、「90度回転」、「自由に回転」させ、最後にグループ化する。

5. クリップアートを挿入する。

※1: 「健康」、「運動」、「食物」で検索する。

※2: 各場所へ挿入させ、「犬の絵 (テキストの折り返し)」で適当な位置へ移動させる。

※3: クリップアートとオートシェイプをグループ化し、「図形の調整」－「テキストの折り返し」－「四角」をクリックする。適当に文字を移動させる。

6. ページ罫線を挿入する。(線の太さ：31pt)