



臨床栄養学各論 I

第4講

本講座は管理栄養士課程の必須科目ですので、
頑張って学修しましょう。

注意！

この講座の複製および二次配信を禁止します。
厳守してください。

万一複製や再配布をした場合、著作権法違反になります。

肥満症 (Obesity; Obe)

肥満症治療の最終目的

_____により、肥満から生じる_____や_____を改善すること

何のために減量が必要？

肥満による _____ や _____ などで _____を予防 する

合併症から生じる _____を予防 する

例えば；生活習慣病；_____, _____, _____ } 予防
_____ →脳梗塞 →後遺症
寝たきり, 四肢障害, 嚥下障害など

肥満症 (Obesity; Obe)

減量するには？

肥満は体脂肪が過剰に蓄積して状態

⇒体脂肪を減らさないといけない！

体脂肪の__%は水分
__%が脂肪



体脂肪1kg = 脂肪__g

肥満症 (Obesity; Obe)

体脂肪1kg = 脂肪 ___g

$$= \text{___g} \times 9\text{kcal} = \text{___kcal} \quad \text{マイナスにする}$$

(脂肪1g=9kcal)

これを1ヵ月で減らそうとするならば

$$- \text{___kcal} \div 30\text{日} = - \text{___kcal/日}$$

毎日の間食やごはんを少し減らすだけで簡単に減らせる！

でも食べ物 (in) だけで減らしても体脂肪1kgは落ちない！

肥満症 (Obesity; Obe)

食べ物 (in) だけで減らすと . . .

_____ も減少してしまう！ ありがちなDietの落とし穴！

肌のツヤやハリがなくなる
髪が抜ける
元気がなくなる
抵抗力が落ちる (風邪ひきやすくなるなど)

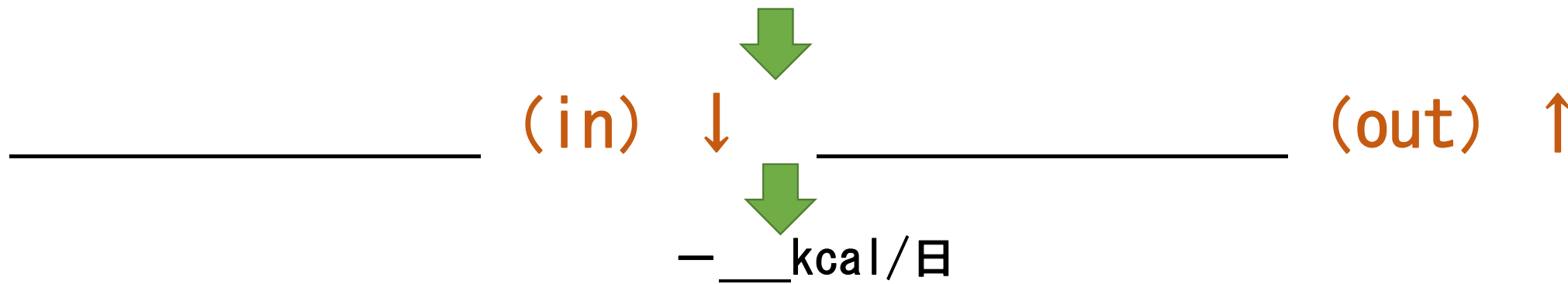
また食べるようになると 待っているのは _____

※リバウンドを繰り返すと糖尿病や脂質異常症になりやすく、痩せにくい体質になっていく

肥満症 (Obesity; Obe)

食べ物だけで減らす (in↓) と、_____も減少してしまう！

_____酸素運動で筋肉増強・・・ _____up
_____酸素運動で _____(out) ↑



体脂肪1kg/月減量！

※運動療法+食事療法=減量+**痩せやすい体** (基礎代謝が上がる=消費エネルギーが増大しやすい)

肥満症 (Obesity; Obe)

PFC比率 どこかで聞いたことあるね

減量目標および投与栄養量

BMI (kg/m ²)	3~6カ月の 減量目標 (現体重比)	Ene (kcal/kg・IBW)	Pro %E	Fat %E	Car %E
			PFC比率		
肥満 (1度) 25 ≤ BMI < 30					
肥満 (2度) 30 ≤ BMI < 35					
肥満 (3度) 35 ≤ BMI < 40					
肥満 (4度) 40 ≤ BMI					

肥満症 (Obesity; Obe)

肥満の食事療法の注意点

① 食べた物の吸収を遅らせ、排泄させる

➡ 血糖値が急上昇しないため、血中に過剰に残らずエネルギー基質として利用しやすい

➡ _____ (粘りがあるため吸収を邪魔する)

例えば・・・？

➡ 吸収を遅らせた栄養素を排泄させる

➡ _____ (便量を増大し、排泄しやすくする)

例えば・・・？

肥満症 (Obesity; Obe)

肥満の食事療法の注意点

② 特に強化したいビタミン

➡消費を助けるビタミン

➡ _____ (糖質代謝に必要)

例えば；

➡ _____ (脂質代謝に必要)

例えば；

Ene制限をする場合

動物性食品の摂取量が減少するため、不足しやすい

肥満症 (Obesity; Obe)

エネルギー制限食 (低エネルギー食) vs 超低エネルギー食 (VLCD) Txp37

	低エネルギー食 (LCD)	超低エネルギー食 (VLCD)
Ene(kcal/日)	1,000~1,800	600以下
体重減少効果		
治療期間		
治療環境	外来可	入院(医師の管理下)
栄養素の確保	容易	困難
リバウンド		
食事	普通	

食

減量を目的に、必要最低限の摂取エネルギーと各種栄養素の質および量で、筋肉や骨に影響もなく重篤な副作用を起こさないよう調整された食品

例) オ○キュア®
○イク○ダイエット®

肥満症 (Obesity; Obe)

エネルギー制限食 (低エネルギー食) vs 超低エネルギー食 (VLCD) Txp37

低エネルギー食

超低エネルギー食

<注意!!>

脂肪の燃焼 → 脂肪の燃えカス () が出る

→ _____ 注意!

→ ケトン体排泄による _____ 低下

_____ をして尿酸排泄促進

食事

普通

フォーミュラ食

肥満症 (Obesity; Obe)

超低エネルギー食 (Very Low Calorie Diet; VLCD)

適応 ; _____ + 著しい _____ ; 心不全、呼吸障害など



医師の管理下で _____

空腹時に _____ の補食をすることもある

ところてん、海藻サラダ (ノンオイルドレ)
_____ 食はドリンクなので、噛むものが良い

水分補給 (\geq ___ L/day)

肥満症 (Obesity; Obe)

■表V-12-10 VLCD (超低エネルギー食) の禁忌

1. 心筋梗塞、脳梗塞発症時および直後
2. 重症不整脈およびその既往
3. 冠不全、重篤な肝・腎障害
4. インスリン治療中の糖尿病
5. 全身性消耗疾患
6. うつ病およびその既往
7. 妊婦および授乳中の女性

(日本肥満学会：肥満症診療ガイドライン2016, p.60, 2016 より)

禁忌；その治療をやってはいけない状態のこと

その他の注意

運動療法を併用しない無理なDiet
極端に偏ったDiet
食事だけのDiet



_____の崩壊



_____が負



_____や_____が萎縮

_____を減少させない！

