

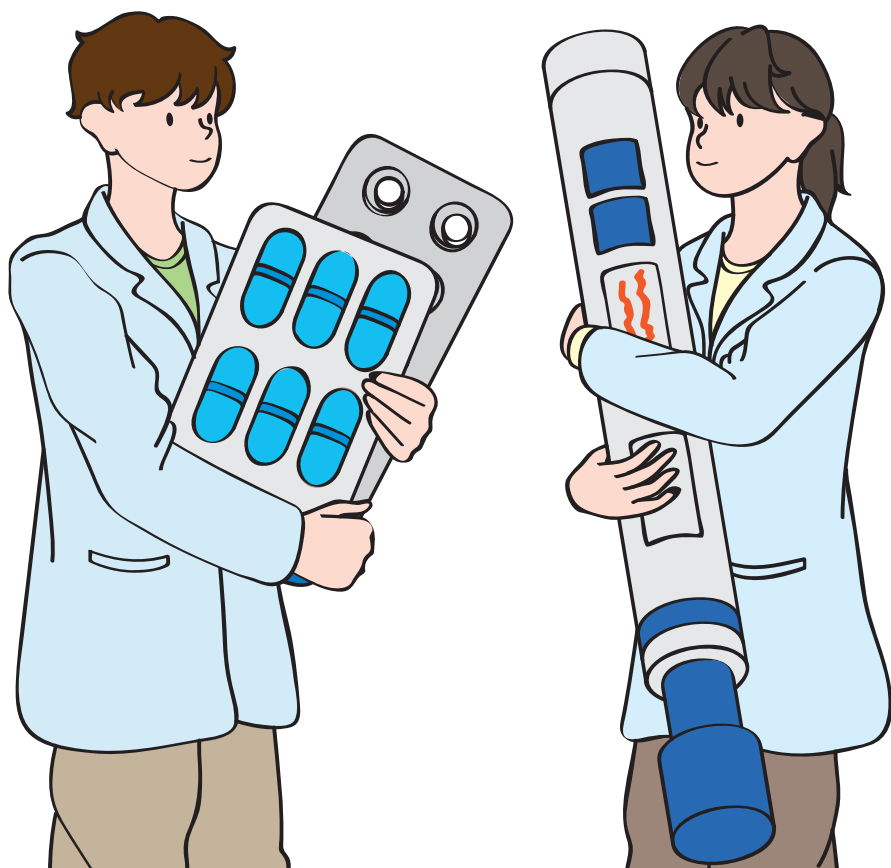
# 肥満症対策 ガイドブック

肥満を正しく理解し、健やかな身体づくりの手引き

No.2

薬物療法編

食欲とは、  
抗肥満症薬とは



## Q & A① 余分な体脂肪が減りにくいのですが・・・

余分な体脂肪の増減には多くの因子が関係します。

1. 遺伝的な背景で基礎代謝（コラムB）などに個人差があり、体脂肪の減りにくい人がいます。
2. 環境因子（居住地域や気候、家庭環境、職業、ストレス、経済状況など）も影響します。
3. 文化的な背景も影響します。
4. 体内のエネルギー収支のバランスは下図ですが、以下のライフスタイルも影響します。
  - ▶ 1日の食事回数
  - ▶ 食べるスピード
  - ▶ 食べ物の内容や栄養バランス
  - ▶ 食事の時間帯や前後の行動
  - ▶ 日常生活での体動や運動習慣
  - ▶ 生活リズムや睡眠時間 など

### エネルギー摂取



### エネルギー消費



体内のエネルギー収支は、飲食によるエネルギー摂取が10割で、エネルギー消費の約6割が基礎代謝、3割が運動、1割が熱産生です。

## コラムB 基礎代謝

心臓を動かす、呼吸をする、脳を使うなど、生きていくために必要なエネルギーで、加齢とともに徐々に減っていきます。しかし、遺伝的背景などで基礎代謝には個人差があり、体脂肪の減りやすさにも個人差があります。