

肥満対策 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.3

食事編 食習慣と
どう取り組むか



Q & A① このガイドブックではなぜ基礎編を設けているのですか？

今回、基礎編を取り入れた理由は、食事の摂り方や減量方法などに誤解があると、栄養素の配分やエネルギー摂取などを適正にしても、治療は破綻し失敗するからです。

摂取エネルギーや栄養素の配分といった栄養指導は、食材や料理そのものを取り扱っているように思い込みがちです。しかし治療の実態は、摂取量 △△kcal、栄養素X ○○gといったように、実際の食生活ではなく数値（実態のない抽象概念）重視になりかねません。自覚症状に乏しい肥満症患者にとってこれほど実感がわき難く、煩雑でしかも身に付かない治療はありません。

このようなトラブルを避けるには、体重や減量に対する誤った認識の是正、食事のあり方、食を含む環境要因の対応、食習慣そして生体リズムとの関わり方など、食事療法の基盤とも言えるこの種の要因を見極め、その障害をなんとしても前もって取り除いておくことが必要なのです。

