

食糧が豊富になるにつれて, 成人病と密接に関係する肥満が我が国においても増加する傾向にある。愛知県長久手町役場の保健センターで肥満の主婦を対象に行った保健衛生指導に協力して, 栄養調査および指導したので, その結果を報告する。なお, 保健センターでは肥満教室を開き, 生活・栄養指導と共に運動を負荷して体重の減少をはかる方法を取ったが, 一方, 食事の制限(減カロリー食)のみによる体重減量方法を実験的に試みたので, 併せて発表する。

方法: 調査対象は, 長久手町の住民検診で肥満と判定された33~55才までの家庭の主婦21名(肥満教室)および2名(減カロリー体重減量法)の総数23名である。方法として, 肥満の判定は桂式による肥満度およそ120%以上とし, 健康診断のための諸種の臨床検査成績を参考にした。調査開始時にはアンケート記入様式による連続3日間の食事摂取状況および生活時間調査を行った。

結果: 1)肥満教室21名の平均年齢は43.2才, 肥満度の平均は134%であった。栄養指導と一定の運動を課した2ヶ月後には61.9%に多少とも体重減少を認めた(最高は5.6kg減)。2)血圧WHOの境界域以上の高血圧者は全被検者の19%を占めた。3)栄養摂取量平均は, ほとんどすべての栄養素が所要量を上回り, 過食であることが指摘された。4)食品群では, 穀類, 魚介類, 肉類が基準量をかなり上回るのに対して, 乳類の摂取量の低値が目立った。5)栄養的バランスのとれた減カロリー食のみによる報告者ら2人(44才, 22才)の減量実験では, 3ヶ月後に肥満度124%が109%(体重8kg減)に, 129%が117%(6.5kg減)になった。