

保健師からの  
ひとこと!



## 肥満解消のために 運動習慣と食生活習慣の 改善を提案

定期健診・メタボ健診を終えて、その結果を見て感じたことは、BMI 25以下の人は所見が少ないということ。BMIは肥満ややせを判定する指標で25以上は肥満です。あなたはいかがでしたか？

「肥満は万病のもと」という言葉を耳にしたことがあると思いますが、肥満はいろいろな病気の引き金となります。

そこで今回は、肥満解消のための運動習慣と食生活習慣の改善を提案します。それは、運動によるエネルギー消費と食事によるエネルギー摂取の減少…つまり肥満解消のために運動を取り入れて、食事を少し控えましょうということです。

腹囲の1cm減は、体重の約1kg減に相当します。体重を1kg減少させるためには、約7000キロカロリー消費が必要です。

例えば、1カ月で腹囲を1cm減らしたければ、1日当たり230キロカロリーの消費が必要となります。

一般的に、運動のみで体重を減らすのに比べ、食事改善を合わせて行った方が体重を減らしやすく、内臓脂肪の減少量も大きくなります。体重が減らないとお嘆きのあなた、今食べているアイスやお菓子、ジュースを控え、運動をすると確実に体重は減りますよ！

では、運動の習慣がなくこれから始める方や、今

より運動量を増やしたい方などは、次を参考にしてください。

運動の種類は、ウォーキング・ジョギング・水泳・自転車・ダンベル体操などありますが、継続できるものを選ぶといいと思います。もともと運動が苦手でも始めても長続きしない方は、散歩や買い物、庭仕事なども広い意味で運動ととらえ、実践できればいいと思います。

プラス1。私からのお勧めはCM体操です（NHK派の方ごめんなさい）。テレビCMは、約1分から1分半あります。この時間を利用して体を動かしてください。

次に食生活習慣についてあげてみます。食事はバランスよく、適量、腹八分目が基本です。いろいろな食品をバランスよく、適量をよくかんで、1日3食をきちんととり、特に朝食を大切に食べましょう。

満腹にならないと気が済まない方は、低カロリーの野菜・キノコ・海藻・こんにゃく類で補うとよいかと思えます。

そして、これらの運動、食事について記録することをお勧めします。いろいろな発見や気づきがあり、生活習慣の見直しに大いに役立ちます。

最後に、これを読まれたみなさん、軽い気持ちで考え、本気で実践してください。成功をお祈りいたします。

