

《宮城診療所編》

橋本保健師からひとこと！

体重管理は健康づくりの第一歩！！

太りすぎは心臓病、動脈硬化、高血圧、糖尿病などの生活習慣病になりやすく、メタボリックシンドロームへの危険も高まります。統計的にも肥満の人は標準体重の人に比べて糖尿病になる確率は約5倍、高血圧は3.5倍、胆石は3倍、痛風は2.5倍、心疾患は2倍、

関節障害は1.5倍とされています。さらに女性は子宮膜がん、卵巣がん、乳がん、男性では大腸がん、前立腺がんなどの悪性疾患を合併しやすいことがわかっています。

健康習慣を始めましょう

脂肪が付きすぎたのはなぜでしょう？

私たちは、食事からエネルギーを摂取し、身体活動で消費しています。この接種と消費のバランスがとれていれば必要以上の脂肪は付きません。摂取エネルギーが消費エネルギーより多いと余った摂取エネルギーは脂肪として蓄えられてしまいますのです。

ですから、この内臓脂肪を減らすためには摂取エネルギーより消費エネルギーを増やせばよいのです。

しかしそれはわかっているも「忙しい」「寒い、暑い」

「最近物騒だ」など理由をつけては現在の生活習慣を変えられない人が多いと思います。

右に宮城工場で減量に成功した人の例を挙げています。健康は自分で作るものです。減量は他人ごとではありません。

皆さんも減量に取り組んでみませんか？

● 減量あなたはどの方法にする？

- **摂取と消費両方を見直す**
食生活を改めつつ、無理のない範囲で運動もする
- **消費エネルギーを減らす**
身体活動量を増やす
- **摂取エネルギーを控える**
栄養面を考慮しながら食事の量を減らす

減量成功例

40代男性Aさん

Aさんは会社に入社後、3交代勤務で夜食が増えたことや運動不足で体重が増加しています。最高で7キロ太りました。その間何度か減量に挑戦し、成功しましたが食事制限のみ行い運動を行わなかったため食事をダイエット前に戻すとまた体重が増加していました。

今年に入り、家族や友人の言葉や、すでに高血圧、高脂血症で治療していたこともあり現状を変えたいという気持ちで減量に取り組みます。

Aさんのやったこと

- 基礎代謝測定
- 炭水化物の制限
- 食事は野菜から食べる
- 週2回20分筋トレ
- 縄跳び15分
- 週一回5キロの軽いランニング
- プロテイン補給

結果

体重10キロ減量、体脂肪23.5→17.0、血圧下がり服薬中止、翌日の疲れが残らなくなった、二日酔いがなくなった

これからの目標

おなかの筋肉を6パックに

マラソン大会に参加する