



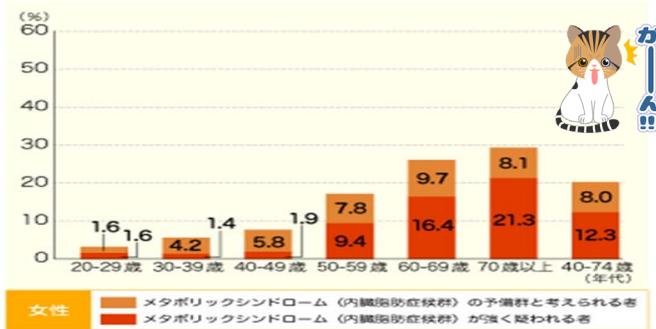
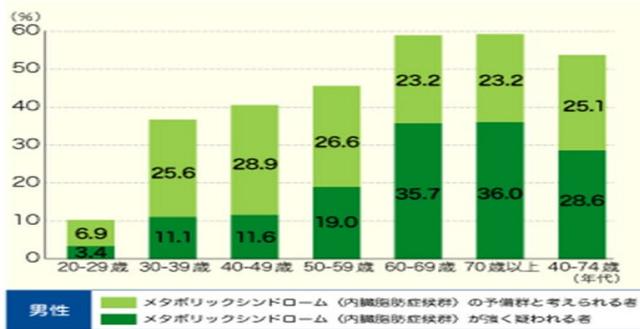
アストの健康たより

体重が増えたと感じたら！

令和1年7月号



体重増加は「だるい」「ひざが痛い」といった未病を招きがちです。また、生活習慣病を予防するうえでも、体重増加は気をつけたいポイントです。一般的に体重は年齢とともに増加する傾向があります。変化するのは体重だけではなく、年齢を重ねていくにつれ体の状態は変化し、健康状態も変化していきます。ひとつの目安としてメタボリックシンドロームで見ると、男性は30代、女性は50代から増加する傾向があります。「病気が気になる年代」としてイメージされている年齢より、若いと思いませんか。



●食事記録、行動記録をつけてみましょう！

食事習慣や運動習慣の長年の積み重ねが将来の健康リスクにつながっていくため、若いうちから、将来メタボにならないように気をつけることはとても大切です。

- ・食行動や食事内容を振り返るために、食事記録をつけてみましょう。「満腹になるまで食べる」「こどもの残したものをつい食べてしまう」「野菜が嫌い」「間食が多い」「午後9時以降に食べることが多い」「早食いだ」「ながら食が多い」等、自分で何気なくとっていた食行動のパターンにこうした避けたい行動パターンが含まれていることがわかり、どんな食事内容になっているかが確認できます。
- ・自分の行動記録もつけてみましょう。1日の歩数、1週間（もしくは1カ月）にどのくらい運動をしているか、記録してみることで、運動習慣の見直しポイントが把握できます。

●ストレスにならないよう、長く継続できることを！

生活習慣を変えることは簡単ではありません。小さな目標で成功体験を積み上げながら、大きな目標の達成を目指しましょう。



減量に取り組む場合は、特定の食品だけを食べ続ける、極端に食量を減らすようなことは避けましょう。無理な減量や偏った食生活は健康維持のために必要な栄養素の不足を招きます。

また「食べない」といった無理な減量を繰り返すと、エネルギーを体脂肪として蓄えやすい体質になります。

体重を現状から3～4%減らすゆるやかな減量でも、検査値や生活習慣病の改善、健康維持に有効！



①主食・主菜・副菜のそろった食事を基本にバランスを整え、調理法を工夫し、間食（菓子）やアルコールなどのとり方を見直してみましょう。

②運動は内臓脂肪を減らす効果があります。手軽にできるウォーキングや、家でもできる体操や筋トレなどを習慣にし、日常生活に取り入れていきましょう。



食事習慣に加え、運動習慣も見直しましょう。長く継続することが大切です。



【監修】 東京大学未来ビジョン研究センター

ライフスタイルデザイン研究ユニット客員教授 関谷 剛

協会けんぽ 健康情報「体重が増えたと感じたら」より