



問屋町 第82号



すこ 健やかLetter

発行日：2023年5月25日 発行元：協同組合青森総合卸センター



新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、大勢で飲んだり食べたりする機会が増えたことで、「太ったかな…」と気になる方もいるのではないのでしょうか。そこで今号は、糖尿病など様々な病気を引き起こす「肥満」の最新予防法をお届けします！

みんなの知りたい!!肥満最新予防法



昨年末「肥満症診療ガイドライン」が6年ぶりに改訂され、高齢者の肥満症や高度肥満症の治療方針が見直されたほか、肥満に対する偏見や決めつけの解消が訴えられました。

また、従来の食事療法や運動療法だけでなく、自分の普段の食行動を振り返り、問題点に気付き改善して肥満解消を目指す「行動療法」にも着目しています。

肥満にならないための2つの予防法

- ① 体重を「見える化」し自分の食行動を意識することで、肥満を予防しましょう。ノートに記録したり、健康管理アプリを利用したりして「グラフ化体重日記」をつけてみましょう。起床直後、朝食直後、夕食直後、就寝直前の1日4回体重を測り、グラフ化するだけで減量効果が期待できます。
- ② 椅子を使ったもも上げや両足かかと上げなどの肥満予防運動を、「TVを見ながら」「家事をしながら」で良いので、毎日行いましょう。数ヶ月後、数年後の肥満予防につながります。

詳しくは裏面をご覧ください。

体重を「見える化」して肥満を予防しよう！

BMI の計算式

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

適正 18.5~25 未満	肥満 25 以上	高度肥満 35 以上
------------------	-------------	---------------

まずは、自分のBMIを計算してみましょう。BMI 25以上が肥満とされ、糖尿病や高血圧等のリスクが高まります。さらに、これらの健康障害を合併した状態は「肥満症」と呼ばれ、医学的に減量が必要になります。

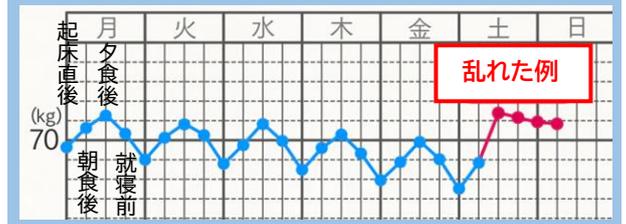
BMI 35以上は「高度肥満症」とされ、睡眠時無呼吸症候群や心不全、膝痛や腰痛、皮膚疾患等多くの健康障害のリスクが高まります。

自分で気付くことが肥満解消への第一歩

です。そこで、ノートに記録したり、健康管理アプリを利用したりして「グラフ化体重日記」をつけてみましょう。起床直後、朝食直後、夕食直後、就寝直前の1日4回体重を測り、グラフ化するとそれだけで減量効果があります。1日4回が難しい場合は、起床直後と就寝直前の1日2回でも大丈夫です。

体重は日中増加し夜間減少するため、バランスの良い生活を送っていると、グラフは均一な波を描きます。ところが、「食事量が多い」「夜遅くに食事をとった」など食生活が乱れると、グラフの波も乱れます。体重の「見える化」をすると、自分の食行動が体重の増減につながっていることをはっきりと意識できます。

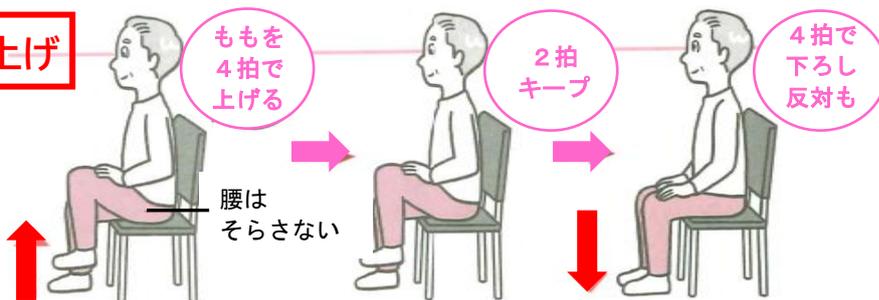
グラフ化体重日記



おうちで簡単！椅子を使った肥満予防運動

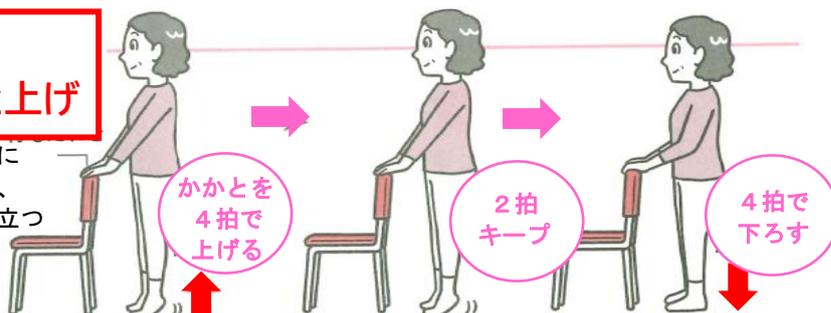
運動で適正な体重を目指すことも大切です。そこで、筋力維持に効果的な運動を紹介します。

もも上げ



両足かかと上げ

椅子の背につかまり、まっすぐ立つ



- ★5~10回を1セットとし、1日2~3セットを目標に行いましょう。
- ★TVを見ながら、家事をしながらなど、「ながら運動」をするのもおすすめです。
- ★少しずつでも毎日続けていけば、数ヶ月後、数年後には大きな成果として現れるでしょう。

