

～健康日記～

[今年度は健康目標をかかげて、より健康に!!]

2019 年度も充実した楽しい毎日を送るには『健康であること』が大切です。そこで今年度は、メタボに該当しないための対策として、「体重管理」に取り組む事はいかがでしょうか？

皆様は、ご自身の適正体重をご存知ですか？肥満度の指標には BMI が用いられています。

＜BMI の計算方法＞ $BMI（体格指数）＝体重 Kg \div（身長m \times 身長m）$

＜日本肥満学会の肥満度判定基準＞

	低体重	普通体重	肥満 1 度	肥満 2 度	肥満 3 度	肥満 4 度
BMI	～18.5 未満	18.5～25 未満	25～30 未満	30～35 未満	35～40 未満	40 以上

- ①普通の体重の方は、現体重を維持しましょう。
- ②普通体重でも、増加傾向がある方はライフスタイルを見直ししましょう。
- ③加齢と共に基礎代謝量が減るため、体重は増加しやすくなります。ライフスタイルも年齢を考慮し、少しずつ見直しが必要です。
- ④普通体重を超えている方は、日々の生活習慣を見直ししましょう。

[体重コントロール]は『どんなことから実践できるか？』と考えることがポイントです。

無理は禁物、小さなことの積み重ねで継続することが大切です。

ちょっとした努力で継続できそうなテーマと具体的な数値目標を立てると効果的です。

下記の項目から 3 つ以上を取り上げて実践してみましょう。

- [生活] 職場・家庭でダイエット宣言をする
 1 カ月、毎日体重測定を記録する



- [運動] 1日〇〇歩以上歩く
 エレベーター・エスカレーターを使わず歩く
 歩幅を広げ早歩きする
 近距離の移動は車を使用しない
 帰りは〇駅分歩く
 ランチの後は〇〇分以上の散歩をする
 テレビを見ながら腹筋をする
 1時間ごとにストレッチを実施する
 トイレは〇階上まで上がる
 電車内では腹筋に力を入れて立つ



- 【食事】**
- 規則正しい時間に食事をとる
 - 食事はバランス良く摂る
 - ゆっくり良く噛んで食べる
 - 毎朝バランス良い食事を摂る
 - 3食、野菜を1皿以上摂る
 - 甘いお菓子や飲み物は、週〇回にする
 - 腹八分を意識して食事を摂る
 - ご飯の大盛りは普通盛りにする
 - 休肝日を今より+1日設ける
 - 1日のアルコール摂取量を〇杯減らす
 - 食事は野菜から食べる
 - 高カロリーな献立は週〇回までにする
 - 残業の時は早めに夕食を摂る
 - 1か月間、食事の内容を記録する



**体重を減らしたい・コントロールしたい方は、ご自身で優先順位をつけて、この程度なら出来るかも、と小さな目標を立てて、取り組んでみましょう。