



明けましておめでとうございます。今年はどうなお正月を過ごしましたか？おせち料理やすき焼きなどおいしい御馳走を堪能しながら、ゴロゴロテレビを見たり、ゲームをしたり…家族で楽しく過ごされた方が多いのでは。そして、正月休み明けに体重計に乗り、ビックリ！なんてことを毎年繰り返していませんか？増えてしまった体重は早くりセットしないと、年々増加し、近い将来、高血圧、脂質異常症、糖尿病を引き起こしてしまいます。定期健康診断が近づいています。健康診断までに、増えた体重をもとに戻しておきましょう。

下記の「体脂肪に関連する検査項目」が基準範囲を外れるようなら、
即、生活習慣改善に取り組む必要があります！



●BMI(体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

肥満度を判定する世界共通の指標です。

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5～25.0 未満	普通体重
25.0～30.0 未満	肥満 1 度
30.0～35.0 未満	肥満 2 度
35.0～40.0 未満	肥満 3 度
40.0 以上	肥満 4 度

◎BMI は身長と体重のみから導き出すため、アスリートのような筋肉質の人が肥満と判定されることがあります。脂肪太りかどうかは、体脂肪率や腹囲も併せてみましょう。

●腹囲 (基準範囲：男性 85 cm 未満 女性 90 cm 未満)

内臓脂肪の蓄積度を知る目安になります。へその周りを測定します。



●中性脂肪 (基準範囲：30～149 mg/dl)

食事で摂取した糖質を材料に肝臓で合成されます。食べすぎ、飲みすぎ、運動不足などで増加し、血液をドロドロにし、体脂肪蓄積の原因となります。一定以上増えると肝臓にも蓄積され脂肪肝となります。

●HDLコレステロール (基準範囲：40 mg/dl 以上)

いわゆる「善玉コレステロール」のこと。血管壁に付着した余分なコレステロールを回収して肝臓に運ぶ働きがあるため、低すぎるのは問題です。また、中性脂肪とHDLコレステロールは反比例するので、体重が増えると中性脂肪が増え、HDLコレステロールが減少します。

●空腹時血糖 (基準範囲：99 mg/dl 以下)

血液に含まれるブドウ糖の量。通常は、食事をすると血糖値は上がりますが、膵臓からインスリンというホルモンが分泌され、血液中の糖をインスリンとともに筋肉細胞に取りこんで一定の値を保つようにできています。しかし、食べ過ぎの生活が続くと、膵臓が疲弊し、インスリンの分泌や糖の筋肉細胞への取り込みが悪くなり、血液中に糖分が滞って血糖値が高くなります。

●尿酸（基準範囲：2.1～7 mg/dl）

尿酸とは、「プリン体」という物質が体内で分解されてできる燃えカスです。プリン体は運動したり臓器を動かしたりするためのエネルギー物質なので、常に体内で作られています。また、細胞内の遺伝情報を伝える核酸の構成成分もプリン体なので、新陳代謝によって古い核酸が分解する過程でも出てきます。プリン体は主に肝臓で分解され尿酸になりますが、1日に作られる量とほぼ同じ量の尿酸が尿や便とともに排泄されるので、体内では常に一定量が保たれています。しかし、多量飲酒や早食いなどでプリン体が過剰に作られたり、肥満やアルコールなどでスムーズに排泄されなくなると、尿酸値が高くなります。



無理なく、健康的に、肥満対策を！

● 体重測定、鏡の前で体型チェック

「ああ、ちょっと太っちゃったなあ……」と感じたら、まずは体重計に乗ってみましょう。続いて鏡で全身をチェックします。「実際にどのくらい体重が増えているのか」、「体がどんなふうに変化しているか」、という「現実」を自分の目で確認し、減量へのモチベーションを高めてみては。

● ゆっくりよく噛んで食べる

太っている人の食事の特徴として、早食いがあります。満腹感は、食事開始から20分以上たってから感知されるので、早食いだと物足りなさからどんどん食べてしまいます。よく噛んで、脳に「たくさん食べているよ」という指令を伝えながら、ゆっくり食事をすると、食事量を減らしても辛くありません。

● 1日3食、規則正しく食事を摂る

食べたり、食べなかったりムラのある食事では、食後に血糖が急上昇したり、肥満につながります。もし、今欠食や食事時間がバラバラなら、3食、規則正しく食べることから始めよう！

● 同じものばかりでなく、いろんな食品を食べる

肉を食べた翌日は魚がメインディッシュ、今日は和食、明日は洋食など、前日に食べた料理とは違うものを選んでみましょう。総菜などには栄養成分表示が書いてあるので、表示を確認し、エネルギーや脂質、糖質が少なくいろんな栄養素が摂れるものを選ぶようにしましょう。

● 毎食必ず野菜を食べる

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれているので、体の調子を整えたり、病気に対する抵抗力を高めたりします。嬉しいことに、野菜の摂取量が増えると体重が減る、という調査結果もあります。推奨される1日の野菜量は350gで、野菜料理にすると小鉢で5杯分です。この量を1日に摂るには、毎食野菜をとる必要があります。

● お菓子やお酒は摂り過ぎない

ダラダラお菓子を食べている、毎日お酒をたくさん飲んでいる習慣のある人は、高級なお菓子やアルコールを少量ずつたしなむ、テレビやゲームをしながら飲食しないなど、自分なりの工夫で減らしてみましょう。

● 継続可能な運動を見つけ、実行する

運動でなくても構いません。今より体を動かせばいいのです。「どんな運動をどれくらいやったらいいの?」、「何時にやったら効果があるの?」など細かいことは考えず、「楽しめそうなこと」、「この時間ならできるかも」など、思いついたことを即実行してみましょう！どんな運動でもいいので継続して行うことが大切です。

● 早寝、早起きをする

早寝、早起きをすると生活リズムが整い、太りにくくなります。夕飯後にお菓子を食べたり、お酒を飲んだりという時間もとりにくくなりますね。