



医学的に正しい 体重管理を

千葉県医師会
篠宮 正樹 医師

肥満が多くの病気の原因や誘因となることはよく知られています。肥満者が体重を減らすと、血圧・血糖・中性脂肪値が低下します。一方で、痩せている女性がさらに痩せようとして、不妊や骨粗鬆症になる原因をつくることも珍しくありません。

痩せすぎて筋肉量が減ると転びやすく、寝たきりの原因にもなります。

体重管理の心得

- ◎「簡単に痩せられる」方法はないことを心得ましょう。
- ◎ バランスのよい食事と、身体を動かすことの両方が大切です。

方法

① 減量の目安

▶月に1kgのペースで!

1か月で1kg減、このペースを守り3か月で3kg減を目安に。

※1か月に5kgも減らすような急な体重減少は身体に有害。リバウンドも起こしやすくなる。

② 食事の時間

▶夕食時間と食事量の工夫!

食べる量が同じでも、夜遅く食べる方が体重は増えやすくなる。仕事の都合などで遅くなってしまいう方も、朝食をしっかり食べ、夕食は軽めにするだけで体重は減る傾向に。

③ 食事内容と食べ方

▶「○○抜き減量」はNG!

減量には栄養のバランスをとることがとても大切。「○○抜き減量」や「○○だけ食べる」など偏った食事はNG。ミネラル・脂肪・炭水化物・たんぱく質・ビタミン等をバランス良く摂取しながら、全体の量を抑えるように工夫して。

▶食べる順番も影響!

始めに野菜をゆっくり食べ、最後に炭水化物を食べると、満足感も得られ血糖値の急激な上昇も抑えられて太りにくくなります。

▶ゆっくり食べる!

早食いをせず30回かみ15分以上かけて食べる。

▶カロリーを知る!

食べ物のカロリーを知っておく。

▶断つことも大事!

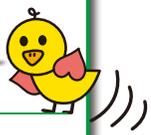
テレビを見ながらの「ながら食べ」をやめましょう。間食、アルコールを一定期間断つのも有効。

④ 身体活動

▶こまめに動いてカロリー消費!

食後ゴロゴロしているのはNG。身体を動かしてカロリーを消費する割合は、日常動作が95%、運動スポーツが5%とされている。

スポーツが苦手な人にも朗報だピッ。「便利と横着は体に悪い!」と覚えるピッ。



具体策

おすすめ!「見えちゃう減量法」

▶体重を毎日グラフにつける。

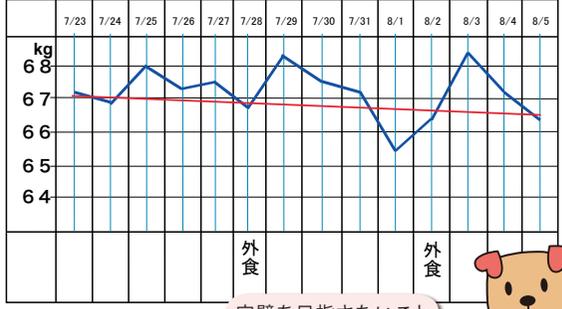
朝起きて、お手洗いにいった後一定の服装で測定。衣類の重さを引かず(毎日一定の服装で測定すれば、衣類の重さを引く必要がありません。)、0.1kgまで記録する。また、1か月後の1kg減った点に向けて赤い線を引いておき、その線に沿って減らしていく。すると、どのくらい食べるとどのくらい増えるのか、また減りすぎていればもう少し食べても良い、ということも見えてくる。

※ グラフ内の赤線は寺島正浩医師考案です。

▶家族に宣言する!

家族が見えるところにグラフを貼り、減量宣言をすることも有効。

体重記録表



※折れ線グラフのてこぼしが少なくなれば、「規則的に一定量食べている」ということになります。

完璧を目指さないことも長続きする方法のひとつです。ぜひ気長にゆっくり前進しましょう。

