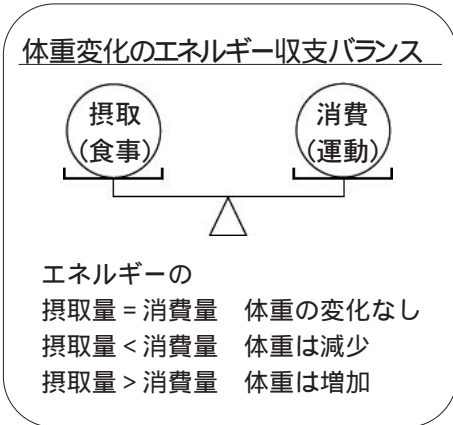


特定健診を受けてメタボ予防 ～毎日の体重測定から食生活を考える～

文=金子 和恵(管理栄養士)



町 で実施している特定健診はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した生活習慣病を早期発見予防のための健診です。メタボ改善予防のためには、内臓脂肪を減らすことが第一ですが、体重を5%減らすことで血糖や中性脂肪などの検査値が改善されることがわかっています。例えば、体重80キログラムの人で4キログラム減、70キログラムの人で3.5キログラム減が目安になります。

減量するためには？

減量するためには食事と運動の見直しが必要です。間食やアルコールを控えて、野菜をたっぷり食べて、適度な運動をすることができれば、体重も内臓脂肪も減らすことができますが、すぐに実行するのは難しいという人も多いと思います。そんな方は、まずは毎日体重を測定することから始めてみましょう。ただし、体重は毎日同じ条件(例えば朝食前や就寝前など)に測定し、グラフにして変化を確認します。毎日の体重を測定すると前日に比べて減っている日もあれば増えている日もありますので、その体重の増減の理由を考えることが大切です。同じ量の夕食を食べたとしても食べた時間が午後6時と午後9時では次の日の体重が違います。また、同じくら

いお腹いっぱい食べても肉中心の食事と野菜中心の食事では次の日の体重は違うはずです。毎日体重測定を続けることで、生活全体の振り返りや自分にとっての好ましい食事内容や食生活を考える時間が増え、「つい食べ過ぎてしまった」なんてことも減ってくると思います。また、毎日の体重をグラフ化することで体重減少が目に見えるので、減量に対する意欲も高まり、

「運動も始めてみよう!」という気持ちにもなります。しかし、「早く痩せたい!!」とがんばり過ぎて急激に体重を減らすことはリバウンドの原因になりますので、減量の目安は1か月1キログラムくらいがよいでしょう。まずは自分にとっての適正体重の目標を設定し、毎日の体重測定を始めてみましょう。そして、目標体重に達成したら、特定健診を受診し、減量の成果を検査値の変化で確認してみてください。

毎日体重を測り、グラフにして変化を確認しましょう

目標を決めて記入しましょう

同じ条件で測定しましょう!

実践記録表 2015年10月 氏名

kg					
(83)					
(82)					
(81)					
(80)					
体重 (Kg)	81.3	81.4	81.8	81.8	
体脂肪率 (%)	33	35	32	30	
歩数 (歩)	4200	3800	5100	2500	
行動目標	日付	1	2	3	4
30分ウォーキングする		○	×	○	×
寝八分目		○	○	△	×
ビールは一杯まで		○	○	○	×
10/2 体調不良					
10/4 友人と外食して飲みすぎ					
・空腹で食べた、でもおかつた理由	○はできた、△は少しできた、×はできなかった				
・その日の出来事					

●体重測定時間(7時頃) (起床時・朝食後・夕食後・入浴時・就寝前)

行動目標を○△×で評価しましょう。