

みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満（３）

肥満は高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病、睡眠時無呼吸症候群、関節障害などさまざまな病気につながります。福島県の肥満者の割合は男性 39.5% (全国ワースト 6 位)、女性 26.9% (全国ワースト 3 位) になっています (2021 年度特定健診情報)。しかし何をしてもやせないという方も多いでしょう。もちろん持病や現在使用している内服薬の影響でどうしても体重が増えてしまう方もいます。しかしそうでない方は必ずやせることはできます。体重を減らすのは単純明快に、1 日の摂取カロリーより消費カロリーを多くすればやせます。摂取カロリーを減らすには、まずは余計なものを食べていないか生活を見直しましょう。食事以外の間食、ジュースや砂糖入りのコーヒーなどを摂っているのであれば少し減らしたり、砂糖の入っていない飲み物へ変えましょう。普段の食事も揚げ物などカロリーの多い料理を減らし、茹でたり煮たりと調理方法を工夫しましょう。消費カロリーを増やすには運動ですが、なにもスポーツジムでの運動が全てではありません。駐車場に車をとめるときはなるべく遠くにとめてその分歩く、エレベーターではなくて階段を使う、休日はゴロゴロしないで外に遊びに行って歩くなど普段から体を動かすように意識するだけで大分違います。またバンザイストレッチやかかと落としなど、スキ間時間にできる運動もあります。やせるコツは一気にやせようとしません。極端なカロリー制限や運動のやりすぎは長続きしません。数日だけ頑張るのは意味がありません。少しずつカロリーを減らし、運動量を増やすことを継続しましょう。またやせても筋肉も一緒に落ちてしまうのも避けたいです。ウォーキングなどの有酸素運動以外に筋力トレーニングもしましょう (ジムでの筋トレが理想ですが、家でのトレーニングでもいいです。今は動画で家トレ、自宅トレと検索すればたくさんやり方ができます)。必ずやせると信じて頑張りましょう。

