

一年の計は・・・減量しましょう。 広報げろ 2007.1

一年の計は・・・減量しましょう。

肥満は、高血圧、動脈硬化、高脂血症などから脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、脂肪肝、肝硬変、関節痛など多くの合併症を引き起こすメタボリックシンドロームの原因となっています。減量はこれらの合併症を予防する大きな効果があります。

目に見える効果として確実に現れるのは 血圧の低下、膝や腰の痛みが楽になる、以前使用していた衣服がまた着られるようになる、動きがよくなり仕事ははかどる、呼吸が楽になり、睡眠障害が解消するなどがあります。長い目で見れば医療費が減ることにもなるでしょう。

そこで今回は効果的な減量方法をアドバイスします。実行できる項目が増えるほど効果があります。

- ・体重を毎日量って見えるところに記録する。
- ・週三回は適度の運動を（30分から1時間のウォーキングなど）。
- ・食事は抜かずに三食きちんと食べる。
- ・栄養バランスを考えて全体量を今までの八文目にする。
- ・子供のおやつをとらない（間食はしない）。
- ・残り物は食べない（残るほど作らない。残ったら思いきって捨てる。）
- ・手の届くところに食べ物をおかない。
- ・食事はゆっくり食べる（一口30回以上噛みましょう。）
- ・夕食後は食べない（夜食は食べない）。
- ・ファーストフード、インスタント食品は食べない。
- ・つられ食い、ながら食いはしない。
- ・週一回でも過食は元の木阿弥（常に一定量以下を心がける）。
- ・お酒は控える（アルコールは最大のカロリー源で脂肪を増やす元凶）。
- ・お菓子、ジュース類、果物などの間食は避ける。（スポーツ飲料にも注意）。
- ・食後はすぐに歯を磨く。
- ・低エネルギー食品を用意しておく（こんにゃく、ところてん）。
- ・大皿料理はやめる（一人分ずつ盛り付ける）。
- ・自分の食べているもののカロリーを知る。

肥満の原因のほとんどは食べすぎです。食べていけないものはありません。量が問題なのです。栄養のバランスを考え、適量を食べることです。また、食事を減らしても運動しなければ筋肉のみが減少して脂肪は減らず肥満は解消しません。少し汗ばむ程度の運動を一日10分以上週三回以上続けることが大切です。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦