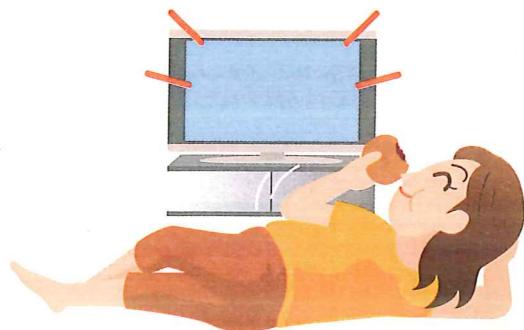


今年こそ、規則正しい生活を送ろう

健康管理課 保健師 後藤 由紀子

年末年始はいかがお過ごしでしたか。忘年会、新年会続きで、自宅でもゴロゴロと過ごしてしまった方も多いのではないでしょうか。体重計を見てがっかりしているあなた、健康的な生活を取り戻して、よい一年のスタートにしてみませんか。



正月太りの解消方法

①ダイエットの基本は食事から

なぜ、体重が増えるのでしょうか。それは消費エネルギーより、摂取エネルギーが多いからです。太らないためには「余分に食べた分だけ、運動量を増やせばよい」のです。しかし、食べ過ぎた分を運動で解消することは、頭で思っている以上に大変です。例えば、ドーナツ1個分を、運動で消費させるなら、1時間のウォーキングが必要になってしまいます。減量を現実的なものとするためには、まず「食べ過ぎないこと」を基本にしましょう。

とはいものの、暮れ正月のように、ついつい食べすぎてしまうことは、多々あります。そんな時は、減量を後回しにせず、増えてしまった体重を翌日(なるべく早く)に戻すことを目指しましょう。そのためにも、普段から体重測定を習慣化できると良いですね。

また、慢性的な肥満の解消には、気長な取り組みが必要となります。

肥満を防ぐ食事のポイント

- 朝、昼、夕、規則正しく食事し、就寝の3時間前には済ませる。
- 揚げるより、焼く、蒸す、煮る調理法で、脂質を減らす。
- 肉類は控えめにし、大豆製品や魚を摂る。
- 野菜・海藻・きのこ、未精白の穀類(玄米・麦など)を積極的に摂る。
- 甘い物やアルコールの摂り過ぎに注意する。
- ゆっくり噛んで食べ、腹八分目の食事量にする。



「彩り豊か」が基本

②運動による代謝アップ

正月休みに増えてしまった体重を減らすには、運動が欠かせません。運動のためのエネルギーは、糖や脂肪を燃焼させることで作りだすので、内臓脂肪の減少につながります。少しきつめの運動を継続することで筋肉量が増え、代謝を高め、太りにくい体になります。また、末梢の血液循環をよくし、手足の冷え改善にも効果があります。

ウォーキングあと2000歩増やしてさらに効果アップ！

- 歩幅を靴一つ分広げ、息が少し弾むくらいのスピードで。
- 季節の変化を感じたり、仲間を作るなど楽しみながら。
- 悪天候の時も対策を（美術館めぐりなど）。
- 通勤時、一駅前で降りて歩く（習慣化しやすい）。
- バス・電車の中では座らない。
- 駅ではエスカレーターではなく、階段を使う。
- 家事など、普段の生活の中での動作も増やす。



③早寝・早起きの習慣化

体重増加は、夜更かし習慣と関係があるといわれています。早寝・早起き（朝食も食べる）習慣を作りましょう。現代は夜型の生活リズムになりやすく、睡眠と覚醒のリズムが乱れ、疲労を感じる人も多いようです。睡眠による休養感が得られないと、意欲が低下し、生活習慣病や心の病の危険も高めます。安眠のためのコツを知り、元気な朝を迎えましょう。

安眠のコツ

- 毎朝、同じ時刻に光を浴び、体内リズムを整える。
- 日中、適度な運動をする。
- 就寝前の夜食やカフェイン摂取は避ける。
- 自分にあったリラックス法を作る。（ぬるめの入浴など）
- 寝る前のパソコン・携帯電話は控える。
- 睡眠薬代わりの寝酒や喫煙は、睡眠を浅くするので避ける。
- 寝室は静かで暗く、温度や湿度が心地よい程度に調整する。
- 無理に眠ろうとせず、眠くなつてから寝室に行くようにする。



※睡眠時間は個人差があり、年齢とともに徐々に短縮します。日中に支障を来す程度の眠気でなければ、足りていると考えます。

わかっちゃいるけどやめられない！生活習慣を変えるには



生活改善が難しい場合は、まずご自分の行動を観察することから始めてみましょう。

日記をつけるのも一つです。一日の食事・運動・睡眠のリズムと体重・体調・気分を記録します。毎日書くことで、生活習慣と体調の関係がはっきりして、意欲が出てくるでしょう。さらに、何気なく行動するパターンが見えてくるかもしれません。長年の同じ動作の繰り返しで、条件反射的になっているだけならば、これを別の行動に変えることもできるのです。

これからは「自分を一番いい状態に保つために、どうしたらよいのか」気付きを深め、一歩ずつ、必要なことを実践し、良い習慣を作っていくましょう。