

自粛太りしていませんか? ～肥満の予防と解消～

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、在宅時間が増えた方も多いのではないのでしょうか。

厚生労働省の調査^(※)では感染症拡大前と比べた国民の日常生活における変化として11.8%の人が「食事量が増加した」、39.1%の人が「運動量が減少した」と回答したと報告されています。これらの行動は体重の増加の原因になります。この機会に食生活を見直してみましょう。

(※)新型コロナウイルス感染症に係る外出自粛に関する調査(2020)



肥満の判定基準

身長、体重から算出されるBMI(体格指数: Body mass index)を用いて肥満かどうか判定することができます。日本肥満学会ではBMI:25以上を肥満と定義しています。

<計算式> BMI=体重(kg)÷身長(m)²

(例) 身長160cm、体重68kgの場合 BMI=68÷(1.6×1.6)=26.6

→BMI25以上のため肥満と判定されます。



予防・改善のポイント

肥満の予防・改善にはエネルギー摂取量(食事)と消費(運動)のバランスをとることが大切です。食べ過ぎていないか普段の食生活を振り返って、出来ることから取り組んでいきましょう。極端な食事制限は長続きせず、身体にも負担になるため、減量は1カ月に1~2kgのペースで無理なく進めましょう。



食べ過ぎない食生活のコツ

噛み応えのある料理や食材を選ぶ

柔らかい食べ物はよく噛まなくても食べられるため、早食いになる傾向があります。よく噛み、ゆっくり食べることで満腹感を得られ、食べ過ぎを防止できます。



見えるところに食べ物を置かない

お腹がすいていなくても食べ物を見るとつい手が伸びてしまうことはありませんか? お菓子などは戸棚にしまう、買い置きしないなど工夫してみましょう。



ながら食いをしない

テレビを見ながら、スマホをしながら食事をしていませんか? 食事に集中し、味わいながら食べることで満足感を得ることができます。食事環境を整えることも大切です。



外食で注文する時は量を調節する

外食で注文するときに「ごはん少なめ」など最初から食べる量を調節する方法もお勧めです。調整できなくて量が多い場合には残す勇気も必要です。

