

体重をコントロールするための かんたん 3 ステップ

「ん!?去年買ったスカートがきつい…」、「ベルトの穴が外側に2つずれてる!!」
 上に着るものが薄くなっていく季節。こんな言葉をつぶやいていませんか?
 今回は、つぶやいてしまう前に体重をコントロールしたいあなたに、簡単に
 できる3ステップをご紹介します。



その前に…

まず表1で自分の体重を確認してみてください。

「肥満度Ⅰ」以上の場合は要注意*。減量の目安は、月に1~2kg
 程度が理想です。「低体重」「標準」にあたる方は特別に体重を落とす
 必要はありません。

*BMIの増加とともに糖尿病、高血圧、高尿酸血症などの有病率が増加
 すると言われています。

*通院されている場合は、医師の指示に従ってください。

表1 肥満の指標

BMI(肥満度) =
 $\text{体重} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

18未満	低体重
18~24	標準
25~30未満	肥満度Ⅰ
30~35未満	肥満度Ⅱ
35~40未満	肥満度Ⅲ
40以上	肥満度Ⅳ



ステップ1: 体重を毎日量る。

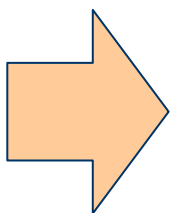
コツは、寝る前、起床後トイレに行った後の2回、はかります。
 できれば、100g単位ではかるとより効果的です。



ステップ2: 毎日「できること」を1つ決める。

こんな行動、思い当たりませんか?

- ・食べてすぐ寝てしまう
- ・夕食後にお菓子を食するのが習慣
- ・いつもお腹いっぱいになるまで食べないと満足感なし!
- ・お酒を飲むからご飯は食べない



毎日できそうなことを考えてみます。

- ・食べた後、寝るまで2時間以上あける。
- ・夕食後のお菓子はやめる。
- ・普段の日は苦しくなるまで食べない。
- ・ご飯はきちんと食べてお酒の量を減らす。

など



ステップ3: 体重と目標の達成を記録する。

ステップ1の体重と、ステップ2の「できること」がどれだけできたか、毎日記録します。

手軽に手帳やカレンダーに書き込んでもよいでしょうし、効果が目に見えやすい表を別に用意してもよいでしょう。

【解説】なぜこの方法が効果的?



「効果がある」という食品を増やしたり、あるいは「良くない」という食品を極端に減らすことは、栄養の偏りを招きがちです。ご紹介した方法は単純なことです。記録をすることでいつもの食行動を見直し健康行動に結びつけることを目指しており、安全で効果的と言われています。