

健康

まめに承らえまじや!

おなご先生しんせんの独り言の診察室

92

りびえーるの読者の皆さん、まめにしておられますか。おなかだけが異常に元気で困っています。と言われ一方がおられますが、肥満で悩んでいる人は多く、体脂肪計がよく売れちようそうです。そこで今回は肥満対策。急がず、無理せずダイエット“の巻。

◇ ◇ ◇

ダイエットと言えば、実は私の課題でもあるのです。体重を減らさねばと減量に取り組み、ちょっと成功し、また逆戻りを何度繰り返したことがあります。失敗話は数多くありますが、すつきりボディ

ーを目指し、今も挑戦を続けています。

さて、ダイエットに成功する秘訣を紹介しましょう。大まかなポイントは①内臓脂肪を減らす②低カロリーのものを食べる③記録を付ける(食事量・運動量など)④ストレスの解消です。まず自分がどの程度太っているのかを把握します。BMI(体格指数)を覚え

“急がず、無理せず ダイエット”の巻



ていますか? 体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m)で度合いが分かり、25以上が肥満となります。肥満には皮下脂肪型と内臓脂肪型があり、内臓脂肪型は文字通り内臓に脂肪が蓄積、高脂血症、糖尿病、高血圧など、さまざまな病気を引き起こし危険です。おへそのところの腹囲を測り、男性で85cm以上、女性で90cm以上であれば危険信号です。

内臓脂肪がたまりやすい生活習慣、慣え、

▽1回の食事が60分以上▽満腹になるまで食べる▽間食、夜食をよく取る▽緑黄色野菜が嫌い▽甘いものを好む▽自動車などで移

動し自分の足を使わない▽運動をほとんどしない▽喫煙などで、これに当てはまる方は、この逆の生活にすればよいわけです。

間食や夜食をせず、食事は1日3食規則正しく。脂質、糖質のものを控えめにし、低カロリーの生野菜を毎食多く食べるようにします。約10分間よくかんで食べると、脳の満腹中枢が刺激され、30分は満腹感が持続するといわれています。

また、1日30分以上のウォーキング等の有酸素運動を心掛け、テレビを見ているときなど空いた時間も、軽い運動を行い、また近いところは車に乗らずに歩くように日常の運動量を上げましょう。

ダイエットに成功するために、体重や腹囲を毎日測り、現在の状態を把握することが大切。少しずつでも減っていけば励みになりますね。食事日記のようなものも付け、自分が何を食べたか内容と量を記入し、またどの程度の運動をしたかを残しておけば大事なデータとなり、取り組む上での参考になります。

肥満の女性に多いストレスは、散歩でも大声発散でもいいですから、自分なりの解消法を見つけてください。食べてストレス解消だけは駄目ですよ。やせる意義を十分に理解し1日50g、すなわち1ヶ月に1.5kg、急がず、無理せず、ゆつくりと1年くらいかけて減量していきましよう。急がば回れ、千里の道も一歩から”ですぞ。

(いんべ杉谷内科小児科 院長・杉谷美代子 江市東部町)