

6 月 体重が増えたと感じたら

平成 31 年 06 月 01 日



●一般的に、体重は年齢にともない増加

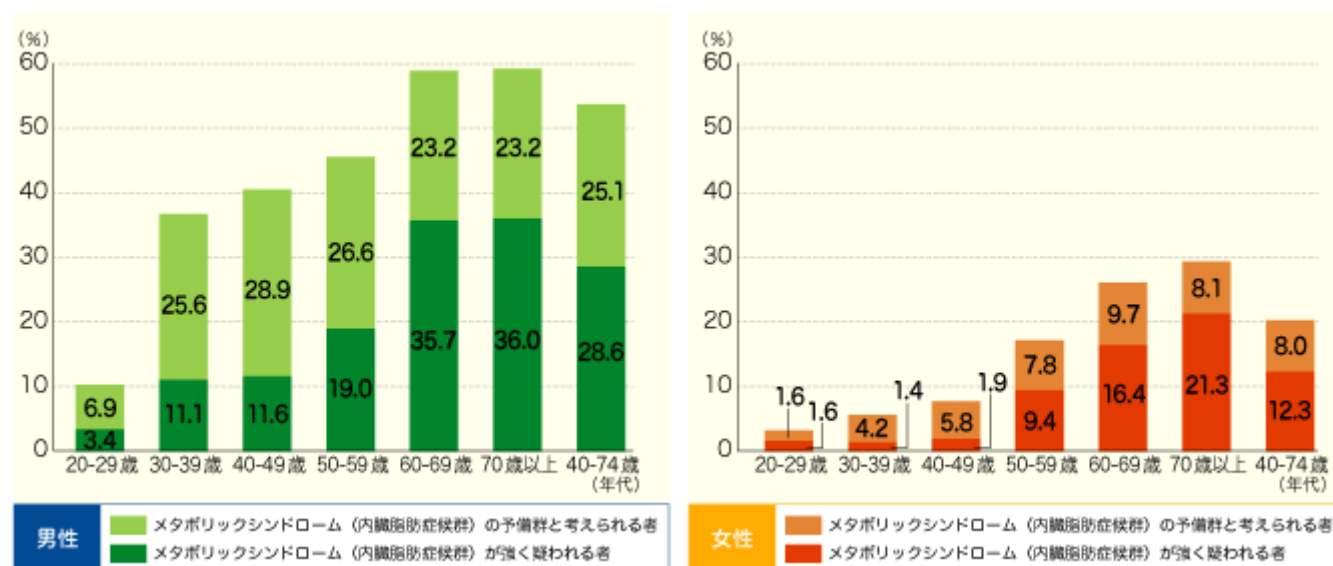
体重増加は「だるい」「ひざが痛い」といった未病の状態を招きがちです。また、生活習慣病を予防するうえでも、体重増加は気をつけたいポイントです。一般的に体重は年齢とともに増加する傾向があります。

変化するのは体重だけではありません。年齢を重ねていくにつれ体の状態は変化し、健康状態も変化していきます。何歳くらいから、そうした変化が病気という形に姿を変えていくのでしょうか。

ひとつの目安としてメタボリックシンドロームで見ると、男性は30代、女性は50代から増加する傾向があります。「病気が気になる年代」としてイメージされている年齢より、若いと思いませんか。

・年代別・メタボリックシンドロームの状況

(厚生労働省「平成 29 年国民健康・栄養調査」)



メタボリックシンドロームとは：内臓脂肪型肥満を共通の要因として、生活習慣病の中でも命に関わる脳血管疾患や心疾患のリスクを高める動脈硬化のリスク(高血圧・高血糖・脂質異常)を複数合わせ持った状態をいいます。

●食事記録をつけてみましょう

食事習慣や運動習慣の長年の積み重ねが将来の健康リスクにつながっていくため、若いうちから、将来メタボにならないように気をつけることはとても大切です。

何が要因になって今の体の状況になっているのか、食行動や食事内容を振り返ってみるために、食事記録をつけてみましょう。「満腹になるまで食べる」「こどもの残したものをつい食べてしまう」「野菜が嫌い」「間食が多い」「午後9時以降に食べることが多い」「早食いだ」「ながら食いが多く(テレビを見ながら、またはスマホを見ながら等、何かをしながら食事をする事)」等、自分で何気なくとっていた食行動のパターンにこうした避けたい行動パターンが含まれていることがわかり、どんな食事内容になっているかが確認できます。

同様に、自分の行動記録もつけてみましょう。1日にどのくらい歩いているか、1週間(もしくは1カ月)にどのくらい運動をしているか、記録してみることで、運動習慣の見直しポイントが把握できます。

●ストレスにならないよう、長く継続できることを

生活習慣を変えることは簡単ではありません。小さな目標で成功体験を積み上げながら、大きな目標の達成を目指しましょう。

減量に取り組む場合は、特定の食品だけを食べ続けたり、極端に食事量を減らすようなことは避けましょう。無理な減量や偏った食生活は健康維持のために必要な栄養素の不足を招きます。また「食べない」といった無理な減量を繰り返すと、エネルギーを体脂肪として蓄えやすい体質になります。

主食・主菜・副菜のそろった食事を基本にバランスを整え、調理法を工夫し、間食(菓子)やアルコールなどのとり方を見直してみましょう。

食事習慣に加え、運動習慣も見直しましょう。運動は内臓脂肪を減らす効果があります。手軽にできるウォーキングや、家でもできる体操や筋トレなどを習慣にし、日常生活に取り入れていきましょう。長く継続することが大切です。

体重を現状から3～4%減らすゆるやかな減量でも、検査値や生活習慣病の改善、健康維持に有効だといわれています。

[低カロリーでも満足感のある健康レシピはこちら](#)

[監修] 東京大学未来ビジョン研究センター

ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授

医師 医学博士 関谷 剛