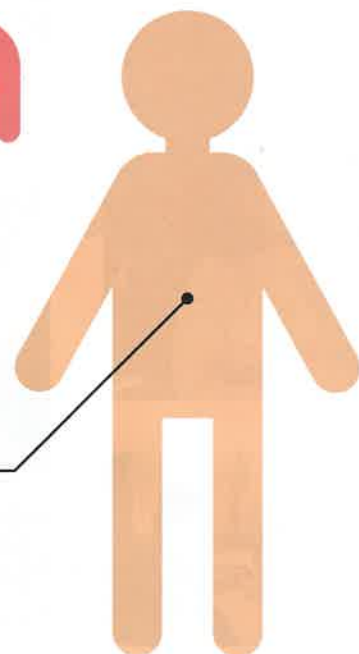


臓器のはなし



健康への 数値目標<1>

今月は

体重、血糖値

数値を知ること
で
食生活も改善

目標に向けて行動するとき、漠然と努力しても頑張りは続きません。だから、体重(できれば食事記録も)を毎日記録するダイエット方法(コーディネート・ダイエット)は、有効なのです。たまにしかヘルスメーターに乗らないと結局、体重が減りにくい

のではないだろうか。

毎日、記録をつければ、変化を確認できます。体重が増えていれば、カロリーの高い食べ物は控えたり、運動する時間をつくらうという意識も芽生えるのです。

体重を知ること、何かしなければと自ら反応し、行動を起こしやすくなります。スマートフォンに内蔵された万歩計(歩数計測機能)や専用アプリも活用しましょう。

糖尿病の方が、自己血糖測定を行うのも同じです。測定しないと、やはり「食べたい」という本能が強くなり、食事療法は上手くいきません。

センサーを腕に取り付けて24時間の血糖測定ができる測定器もあります。「お米を多めに食べたから数値が上がったのかもしれない」「油っこい食べ物、翌日まで血糖値が高いのか」などの気づきをもたらしてくれます。継続して測定することにより、目標の数値に到達する行動につながっていくのです。

逆に数値を計測しない人は、何をどう頑張ればいいのか分からず、「明日からやればいいや」というパターンに陥りやすいでしょう。

ダイエット成功のカギは はじめの3kg

ダイエットで、最終的な高い目標値だけを掲げると、途中で挫折して失敗に終わるケースが多いそうです。病院の肥満外来などでは、ドクターから「まず3kg痩せましょう」と励まされることがあります。この3kgには、ちゃんと理由があります。

正しい運動食事療法で3kg程度痩せると、皮下脂肪よりも内臓脂肪の方がまず減り始めます。内臓脂肪は動脈硬化へのリスクを高め、脳疾患などを引き起こす要因。3kg痩せるだけでも、お腹の張りが軽減し、血圧や血糖値の数値が良くなるケースも多いです。達成感が得られれば、継続しやすくなるでしょう。このように、階段を一つずつ上がるような目標設定が大事です。

無理な食事制限をするダイエットは体調を崩します。加えて、筋肉や骨から痩せて脂肪だけが残るため、身体に良くない痩せ方。逆に太りやすい体質になる危険性もあります。焦らずゆとり、運動も交えて、健康的な痩せ方を心がけてください。

監修

浅海 直
あさうみ すなお
(医療法人社団
平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。

女性				
年齢	身長 (cm)	体重 (kg)	適正体重 (BMI=22)	美容体重 (BMI=20)
26~29歳	157.9	53.4	54.9	49.9
30~39歳	158.2	54.3	55.1	50.1
40~49歳	158.1	55.6	55.0	50.0
50~59歳	156.9	55.2	54.2	49.2
60~69歳	154.0	54.7	52.2	47.4
70歳以上	149.4	51.1	49.1	44.6

男性			
年齢	身長 (cm)	体重 (kg)	適正体重 (BMI=22)
26~29歳	171.8	70.4	64.9
30~39歳	171.5	70.0	64.7
40~49歳	171.5	72.8	64.7
50~59歳	169.9	71.0	63.5
60~69歳	167.4	67.3	61.7
70歳以上	163.1	62.4	58.5

日本人の平均身長と平均体重

出典：「令和元年 国民健康・栄養調査」(厚生労働省)より算出 ※体重は妊婦以外