

Let's do it!

保健師からの

No.32



冬の体重管理について

夏と冬の活動量の違い

冬になるといつの間にか体重が増えてしまうという方は多いのではないのでしょうか。

特定健康診査での問診場面においても「この1年間で体重の増減が13kg以上あった」とお答えになった方が33%いらっしゃいました。詳しくお聞きすると、皆さん冬の間体重が増加し、夏になると体重が減るとおっしゃいます。夏は仕事等で活動量が増えるため、体重は増えず、返って減少すると考えられます。反対に、冬は活動量が減るため、夏と同じ食事内容である場合は、体重が増えてしまうようです。

食べる量（摂取カロリー）を活動量によって調整することは、なかなか難しいのが現実ではないでしょうか。

簡単体重コントロール法

食生活編

「今日からダイエットする！」と宣言をして、極端に食べる量を減らす等のダイエット法は即効性があるかもしれませんが、持続するのは難しいです。また、「1か月で5kg減量する！」等といった、目標が高すぎるのも体重をキープし続けるのは難しいです。

ここでお勧めは、続けられそうな目標を立てることです。例えば、「お菓子の買い置きはしない」、「揚げ物や炒めものを食べる回数＋ライスを注文しない」等、自分の生活の中から改善できそうな目標を見つけます。これからの季節ですと、「宴会はできるだけ早く帰るようにする」というのはいかがでしょうか。

活動編

冬場は、日常生活の中で活動量

を増やすような心がけることも体重を増加させないことにつながります。

例えば、「大きな駐車場では出入り口から遠い場所に車を駐車する」とか、「近くへの用事ときは歩く」等、ちょっとした心がけですが、エネルギーを消費することにつながります。また、立っているのと座っているのでは、エネルギーの消費量は異なります。

生活全般

長年の習慣が身について、無意識に大食いをしたり、お菓子をつまんだりはしていませんか。食事や運動の記録をつけることで、無意識で気に留めていなかった行動に気づくことができます。

体重を記録するだけでも、続けていくうちに体重が減った日、増えた日の共通点が見つかり、そこに体重を増やさない、冬の体重管理のヒントがあるかもしれません。

冬場の体重管理を行うことは、高血圧や糖尿病といった生活習慣病の発症予防に効果があります。また、多くの方が悩んでいる変形

性膝関節症等の膝の痛みにも体重管理は大切です。

今年の冬は、少し体重を気にしてみませんか？

健康センターでは随時保健師による健康相談を受け付けています。また、管理栄養士による食事の栄養・カロリー分析もご希望の方に実施しています。いつでもお気軽に健康福祉課保健グループにご相談ください。

お知らせ

11月末までに特定健康診査をまだ受診されていない国保加入者の方に、剣淵町国保では特定健康診査受診券を再発行いたしました。来年3月までの期間、町立診療所にて、事前予約の上受診することができず。まだお済みでない方はぜひ受診してください。

また、今後人間ドックを受診予定の方は、検査結果のコピーの提出をお願いしております。健康福祉課保健グループまたは住民課戸籍年金医療グループまでご提出ください。

ふれあい健康センター保健師