

食生活を見直すことが第一

会津医療
センターの

教えて、

先生!



【13】

Q メタボについて気になります。なかなか体形がスマートになりません。(会津若松市女性 69歳 M・Sさん)

A 本県は心筋梗塞による死亡が男女とも全国ワースト1で、要因として内臓脂肪型肥満が推測されます。内臓脂肪は皮下脂肪と異なり、運動と食事療法で減りやすいことが知られて

スマートな体形になるには

います。内臓脂肪を減らすことは、病気の予防につながります。痩せないことでお悩みのようなですが、ご自分の食生活を見直すことが第一です。体重を毎日朝晩測って記録し、携帯電話をお持ちなら、自分が口にする全ての食物を撮影し1週間ごとに見返してみましよう。体重が減らない原因の多くは間食と夜遅い食事で、まずこれを改善することです。

また、食べる順序も大切です。薄味で調理した葉物のおひたしや温野菜(イモ、カボチャを含まない)から始め(生野菜を食べるなら油を含むドレッシングを使わない)、次いで豆腐や煮

魚、最後に穀類(夕食はできるだけ玄米か麦飯)を食べます。ご飯も少し減らし(毎食500円玉大の球くらい)、衣のついた揚げ物、炒め物を週1回とし、毎食後に運動(ゆっくりスクワット30回の後、散歩20分以上)してみてください。

一つでもできることから始め、次第に増やし、続けることが肝心です。体重が減り始めると楽しくなります(腹囲1センチの減少が内臓脂肪1キロ減量に相当します)。(糖尿病・内分泌代謝・腎臓内科学講座教授 橋本重厚)

【毎月第2日曜日、福島医大会津医療センターの協力で掲載します】