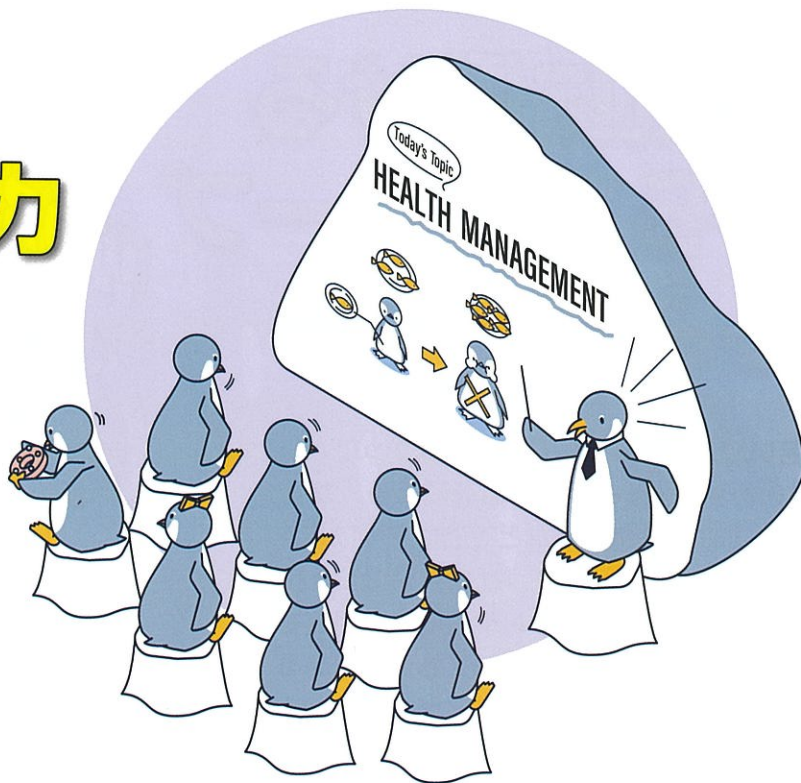


若いうちからの健康管理が未来の健康状態を左右する。

ヘルスマネジメント力をつけよう

生活習慣病というと中高年がかかるイメージがありますが、実は若いうちから徐々に進行しています。とくに男性は30歳頃から太り始める人が多く、健診でも軽度な異常が見つかり始めます。

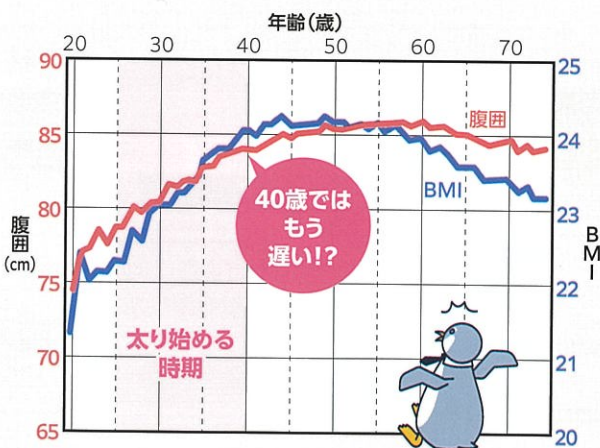
この時期から正しい健康管理を身につけ、肥満を予防すれば、将来もメタボにならず、スマートな身体を維持できます。



太るきっかけはライフイベント!?

とくに男性は社会人になった、結婚した、子どもができたといったライフイベントをきっかけに太り始める人が多いようです。生活が変化しても太らないよう、今のうちから基本的な対策を身につけておきましょう(右記参照)。

■加齢に伴うBMIと腹囲の推移(男性)



※古井祐司「厚生労働省科学研究循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業～加齢に伴う関連指標の推移(男性)～」より改変

太りすぎない&肥満改善のポイント

●毎日、体重をはかる

毎日測定していれば、少し増えても取り戻せる。

●朝食をとる

たんぱく質を含む朝食は、生活リズムを整えるのに役立つ。

●夜遅くに食べすぎない

夜遅い食事は太るもと。パフォーマンスが低下する原因にもなる。

●丼物より定食を

野菜のおかずが付いてくるので食事のバランスがとりやすい。

●ご飯の大盛りをしない

学生時代のノリは卒業。早食いをやめれば普通盛りでも足りる。

●お酒を飲みすぎない

お酒でのストレス解消はほどほどにする。

P14
参照

●運動で体型をキープ

通勤時のウォーキング、手軽に行けるジムなどがおすすめ。

●禁煙する

加熱式タバコも立派なタバコ。ぜひ禁煙を!

P13
参照

女性はやせに注意!

男性に肥満傾向が見られるのに対し、若い女性はやせている人が多く、20代女性の約2割はやせすぎ(BMI18.5未満)です。やせすぎは貧血や月経異常の原因になるだけでなく、将来、糖尿病や骨粗しょう症などの発症リスクを高めるといわれています。また、低出生体重児が生まれやすく、その子どもは将来、生活習慣病になりやすいとの報告もあります。将来のためにも過度なダイエットは避け、バランスのよい食生活と適度な運動を習慣づけましょう。