

健康レシピ～食べ物編

ぼちぼちダイエット

体重をはかってみましょう

体重が増えたかな？と感じるときには、体重計に乗るには少し勇気が要ります。逆に体重が減少しているときには、1日に何度も体重計に乗ってしまうことも・・・。ダイエットをしよう！と思ったら、自分を客観的に見る目を持ちたいものです。体重は、自分を知る大切な指標のひとつです。数字の増減で一喜一憂するのではなく、自分の生活を振り返るきっかけにしましょう。

体重の変動を観察しよう

体重は、一日の中で変動します。一般に、朝起きてすぐの体重は最も少なく、夜寝る前の体重は、朝より1kgほど多くなっています。寝ている間に体重が減って、元に戻ります。

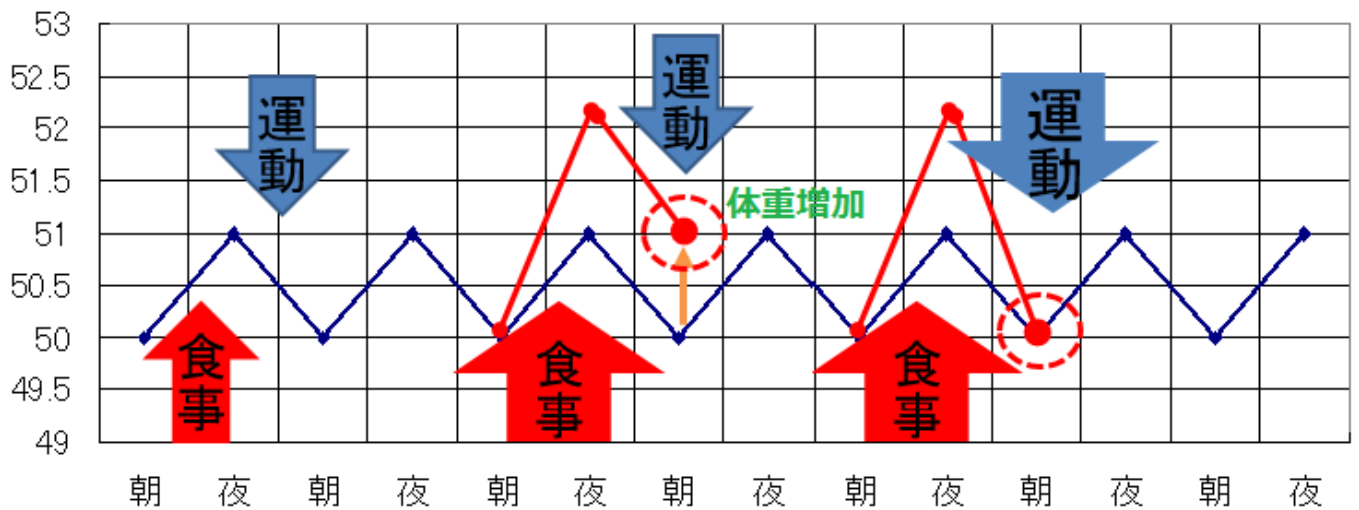
朝夕の体重測定でわかること

朝と夜の差は、その日に食べた食事の量の影響を大きく受けます。食事量が多いと、夜の増え方が大きくなります。また、夜から翌朝にかけての体重差は、日中の身体の動かし方の影響を多く受けます。

たとえば、いつもより食事の量が多くて朝と夜の体重差が2kgだったとします。普段どおりの生活だと、翌朝には1kg減って前日より体重が1kg増えてしまいます。ところが、この日の運動量が多い場合、翌朝には2kg減って、前日と同じ体重となるのです。

体重変動で、自分の生活を振り返る

朝に比べて体重が1kg以上増えていたら、その日は食べすぎかもしれません。1日の食生活を振り返ってみましょう。そして翌朝には、体重が前日と同じ体重を維持しているかを確かめてみましょう。しっかりと身体を動かしていれば、多少食べ過ぎて、体重は元に戻るはずですよ。



体重減にも注意

体重が減る＝良いことという風潮が一部にありますが、決して良いことばかりではありません。体重が減る＝食事量が相対的に減る＝身体に必要な栄養素が不足する可能性が高くなるからです。

特に高齢期の体重減少は、体力低下や低栄養につながりやすいので、注意が必要です。一般に、70歳を超えた方では、3～6ヶ月で3kg以上の体重減少があると、食生活を中心に生活を振り返る必要があります。

BMIを確かめてみましょう

減量が必要かどうかは、BMIや健診結果、生活習慣を総合して考える必要があります。BMIは、適正体重を考えている人の目安です。BMIが25を超えている人は、体重が多めなので、食事量だけでなく、活動量、健診結果など確認してみましょう。70歳以上でBMIが20未満の方は、体重が少なめなので、食事や栄養の偏りがなければ活動量も含めて、確認してみましょう。体組成測定をした上で、栄養や運動の専門家に相談するのもお勧めです。

参考：基本チェックリスト
厚生労働省老健局老人保健課

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$