



お元気ですか

平成30年8月

あなたのカラダを守る！5の質問！

☆20歳のときから比べて、体重が増えている ☞はい

体重が、20歳の頃から5kg以上増えた人は、糖尿病を発症しやすいというデータがあります。体重の増加は、摂取エネルギーが消費エネルギーよりも大きい状態を示しています。体重1kgの増加は、摂取エネルギーに換算すると7,000kcalに相当します。

体重の増加量が大きいほど糖尿病・高血圧を発症するリスクが高くなることが分かっています。糖尿病や高血圧は心臓病・脳卒中を招く原因に。若いころから増えてきた場合はもちろん、ここ2～3年で急に増えた人も要注意。日頃から適正な体重を維持することが大切です。

☆日常生活において、歩行または同等の身体活動は、1日1時間未満だ ☞はい

体を動かす時間を1日に10分増やすだけで、生活習慣病などのリスクを減らすことができます。

日本人の死亡に影響している予防可能な危険因子を調べた研究によれば、とくに注意が必要な危険因子のトップは喫煙と高血圧でした。続いて挙げたのが、「身体の活動不足」です。一日中、家でゴロゴロ、机に向かって座ってばかりいるような生活そのものが、健康に悪影響を及ぼすことがわかってきました。

☆1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けている ☞はい

軽く汗をかく運動を習慣化している人は、生活習慣病の発症・脂肪リスクが減ることがわかっています。

運動には生活習慣病から身を守る効果があるばかりでなく、リラックス効果や快眠効果もあります。なにより運動を続けるよさがあなたが一番感じていることでしょう。こうした運動の数多くのメリットをぜひ、一人でも多くの家族や仲間に伝え、共有してください。

☆人と比べて食べる速度が速い ☞はい

食べる速度が速い人は、遅い人と比べて肥満のリスクが3倍、糖尿病発症リスクは2倍というデータがあります。

日本人を対象にした研究によれば、食べる速さと肥満度（BMI）の間には関連があるそうです。食事をすると血糖値が上がり、それを脳の満腹中枢が感知して、満腹を感じます。これが食事にブレーキをかける仕組みなのですが、食べる速度が速いと脳が満腹を感じる前に食べ過ぎてしまいがちに。これが太る原因です。さらには、一気に栄養素が吸収されるので、血糖値が急上昇しやすく、糖尿病のリスクも高まります。

☆間食をとることが週に3回以上ある ☞はい

間食を改善した人は、1年後の健診で体重が減少したという報告があります。

甘いものや果物には、エネルギーや糖質、脂質が多く含まれています。一日に何度も間食をすることは血糖値が上昇したまま下がりにくくなって糖尿病のリスクになることも分かっています。

坂出市母子愛育連合会