



ダイエットは健康的に！

5月から各地区での健診が始まりました。冬期間の運動不足で、「健診までには昨年より体重を減らしたい」「血液検査の結果を良くしたい」と運動を始めたり、食生活に気を付ける方も多いと思います。BMIの判定が適正値を超えている方は、体重を標準値に近づけることで検査など結果が改善されることがあります。健診結果説明会で「体重を減らすためにご飯・肉類を減らして野菜中心の食事をしている」「間食がやめられないので食事を抜いている」という声を聞きます。食べ物を制限すると、確かに体重は減りますが、ストレスがたまるだけではなく、体に必要な栄養素が不足し、便秘や貧血などを起こし、体調を崩してしまうこともあります。

人は安静状態でも、生命を維持するために心臓を動かしたり呼吸したりしてエネルギーを消費しています。この必要最小限のエネルギーのことを基礎代謝といいます。運動する、基礎代謝を上げるなどして消費エネルギーを大きくし、必要な栄養はしっかりととりつつ、エネルギーはとりすぎないように調整することが重要です。



【基礎代謝を増やすには？】

- ◆**筋肉を増やす**：基礎代謝は一般的に10代がピークでその後年齢とともに低下します。筋肉が増えれば基礎代謝が上がるので、運動不足で筋肉があまりない方は筋トレもよいでしょう。
- ◆**有酸素運動を続ける**：ウォーキング、水泳などの有酸素運動を続けることで基礎代謝を高める効果があります。
- ◆**無理な減量をしない**：急激に減量すると、脂肪量とともに筋肉量も減り、基礎代謝が低下します。リバウンドした場合に減量しにくくなるため、無理な減量は控えましょう。



6月の健康週間

世界禁煙デーに始まる5月31日から6月6日までの一週間は**“禁煙週間”**です。「**2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～**」です。

また、6月4日～10日までの1週間は**“歯と口の健康週間”**です。今年度は「のぼそよ 健康寿命 歯みがきで」の標語のもと、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、あわせてその早期発見および早期治療を徹底することにより歯の寿命を伸ばし、健康の保持増進に寄与することを目的としています。

この機会に、家族や仲間と一緒に健康について考え、生活習慣病の予防に努めてみましょう。