



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
健康いろは & 健康かえで

POINT

体重の記録をつけて

ココロ

結果を出して自信アップ

カラダ

生活習慣をチェンジしよう

「寒さが続き、動くのが面倒…」や、「お菓子などをついつまんでしまう…」ということはありませんか? そんなとき気になるのが「体重」。減量につなげるには、活動量と食べた量のバランスを考えて、自分の体重を知ることが大切です。



体重計測を効果的に減量につなげる4つの習慣

習慣

1 体重を毎日2回測る

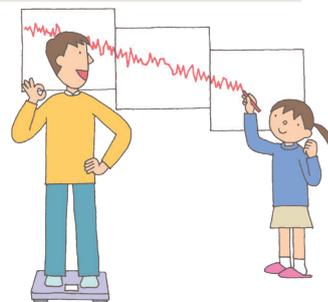
100g単位で表示できる体重計で朝晩の2回測ります。夜の体重増加を抑えるように食事に気を遣い、ときには活動量を増やして体重をコントロールすることが減量成功への鍵です。



習慣

2 アプリなどで体重のグラフをつける

グラフが右に下がっていることを確認できると、自信がつかます。さらに、減量／維持／リバウンド時期のパターンがわかるので、早めの軌道修正に役立ちます。



習慣

3 明確な目標を持って体重計にのる

「この洋服が着たい、10年後も若々しくいたい」と、自分がやせて輝く姿を想像しながら、体重計にのりましょう。健康的な減量の目安は1か月で1kg減です。



習慣

4 「こんなにがんばっているのに」は禁句にする

あせってストレスを感じるのは失敗のもとです。完璧を目指さずに、体重増加の原因が思い当たるなら、「今日はもっと歩いて、食事は野菜中心で」と前向きに進むことが大切です。



健康について知ろう!

健康クイズ

問題 体重計にのる機会が多いほど体重はどう変化しやすい? ①増加する ②とくに変化なし ③減少する

正解は「③減少する」で、体重計にのる回数が多いほど、減量に成功しやすくなります。その理由として、2つのことが挙げられます。何度も自分の体重をチェックすることで、減量への意欲がかき立てられ、食生活などの行動に変化が起きることと、運動後や宴会の後などに体重がどう変化したかを絶えず確認することで、自分の生活習慣で改善が必要なポイントが明確になることです。

先に紹介した4つの習慣も、この2つの効果を生かすためのものです。体重計を目に付きやすいところに置き、毎日欠かさずのりましょう。また、毎日の生活を振り返り、太りやすい生活習慣のめぼしをつけておくと、体重の増減との関係に気づきやすくなります。

