

健康だより

2015
Vol.55
Mar.

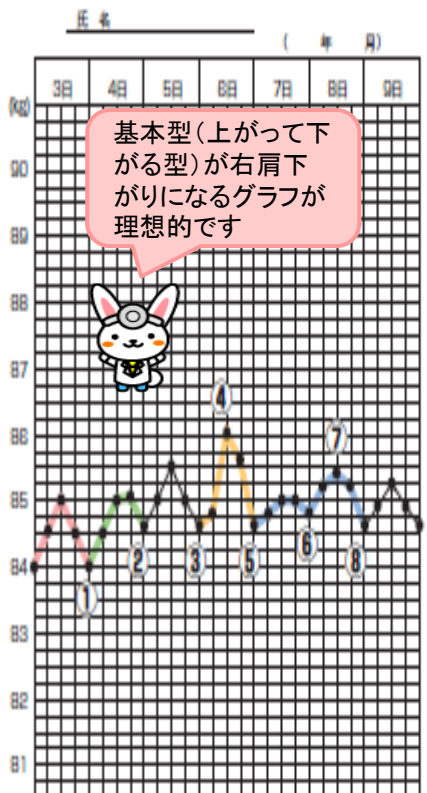
体重を測ろう!

もうすぐお花見シーズン。お付き合いの多いこの時期、食べ過ぎ・呑み過ぎでうっかり体重が増えてしまう・・・！
なんてこともあるかもしれません。今回は記録して痩せる、**グラフ化体重日記**の特集です。

グラフ化体重日記とは・・・

大分医科大学の坂田 利家先生によって提唱された、肥満の行動療法の一つです。
やり方は簡単！一日に ①起床直後 ②朝食直後 ③夕食直後 ④就寝直前の計4回体重測定を行い、
4つの測定値を折れ線グラフにして記録するだけ。体重をキチンとグラフ化することで、食行動の「クセ」が
眼に見える形となり、食行動のフィードバック、行動変容に繋がります。

記録例



起床直後 朝食直後 夕食直後 就寝直前
別府市保険年金課HPより引用

【A.基本型:上がって下がる型】

- ・朝～夜に体重が増え、翌朝に元に戻る(～①)
- ・いつもの食習慣

【B.増加型:夜～朝の下がり小さい型】

- ・朝～夜に増え、翌朝になっても戻らない(①～②)
- ・揚げ物、天ぷら、高脂質食など

【C.高振幅型:急に上がり急に下がる型】

- ・朝～夜に体重が急増し、翌朝には戻る(③～④～⑤)
- ・野菜、鍋、高繊維食など

【D.増減型:翌々朝に元に戻る型】

- ・朝～夜に増え、翌朝も増えたままだが、翌々朝には戻る(⑤～⑥～⑦～⑧)
- ・外食、高塩分食など

- ① まず、一日で最も体重が軽いとされる**起床直後**に測定します。
- ② 続いて、**朝食直後**に測定します。この測定がなされていることは、朝食を摂っていることを反映します。
- ③ 次は**夕食直後**に測定します。体重は一日で最も重くなります。
- ④ 最後は**就寝直前**に測定します。その後の過ごし方にもよりますが、通常就寝前は夕食直後よりも体重が約200～800g程度減少します。

つまり・・・



就寝直前の体重が非常に増えている場合は、夜食、あるいは過食が考えられます。また、ただの水であればすぐに排泄されますが、これがカロリーのあるアルコールや糖分の多いドリンクだったらどうでしょう？これも、体重増加に繋がります。

注意事項・ポイント

1. 体重計は100g単位で測れるデジタルスケールを用意しましょう。
2. 体重は、決まったタイミングで、服装を揃えて測りましょう(パジャマで、下着姿で、など)。
3. 起床直後・就寝直前に測る場合は、トイレをすませてから測りましょう。
4. 睡眠時間を長く取ると、体重は落ちやすくなります。睡眠をしっかり取りましょう。
5. 体重が1週間に200～300g減れば、1カ月に約1kgの減量です。すぐに効果を期待せず、焦らず取り組みましょう。

