

Stop!ざ・メタボNo.33 食事と運動で健康的に体重を減らそう!

平成20年の国民健康・栄養調査の結果によれば、男性で40.5%、女性では51.6%の方が体重を減らそうとしているとのことで、体型別では、肥満型の男性の29.8%が体重を減らそうとしていない一方で、やせ型の女性の12.6%が体重を減らそうとしているなど、健康に対する意識に偏りが見られます。

体重を減らすために行っていることとしては、食事面においては、男性では「**食事量を調整している**」との回答が最も多く、片や女性では「**夜遅い時間の食事を控えている**」が最も多くなっています。次いで男女とも「**お菓子や甘い飲み物の量を**

調整している」と答えています。また、運動面では、男女ともに「**日常生活で体を動かすようにしている**」という回答が最も多くありましたが、「**運動では特に何もしていない**」という回答も3割近くあります。

運動に適した気候になってきましたので、食事だけではなく運動も日常生活に取り入れて、健康的に体重を減らしましょう。

