

Stop!ざ・メタボNo.37 規則正しい生活を心がけよう

平成20年4月に特定健診・特定保健指導(メタボ健診)が始まり、2年が過ぎました。

「平成21年 国民健康・栄養調査」によると、肥満者(BMI \geq 25)のうち、「メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や定期的な運動をすること」について、既にできている人は男性で27.5%、女性で24.2%と、男女とも3割に満たない結果でした。男性では「するつもりがあり、頑張ればできる」(42.6%)、女性では「するつもりはあるが、自信がない」(44.1%)と回答した人が最も多くなっています。メタボリックシンドロームの予防や改善には、バランスのよい食生活や運動習慣が大事ですが、一番大事なことは生活習慣の改善です。例えば夜更かしは、肥満の原因となる夜食や、朝食の欠食につながります。まずは規則正しい生活リズムをつくることから始めましょう。

※BMI(肥満度)=体重[kg]÷身長[m]÷身長[m] \geq 25以上が肥満

