

★生活習慣改善のコツ

皆さん6月の定期健康診断の結果はいかがでしたか？所見があった方や去年より結果が悪くなっていたという方は、健康な体を取り戻せるよう、生活習慣の改善に取り組むことが必要です。そこで今回は生活習慣改善に役立つ情報をご紹介します。

<食事編>

Q. 食事に気をつけていても体重が増えるのはなぜ？

体重が増えるということは、**摂取カロリー>消費カロリー**となっている状況が必ずあります。平日は摂取カロリー<消費カロリーとなっても、週末や休日は**摂取カロリー>消費カロリー**となるケースや、忘年会、歓送迎会シーズンに摂取カロリー>消費カロリーとなり、増えた体重をそのまま戻せないこともありえます。日々体重測定の実行を行い、**体重が増えるタイミングやシーズンを把握**することが大切です。



日々、体重をチェックすることが大切です！！



<お酒編>

Q. お酒のカロリーは少ない??

お酒は種類によってカロリーが異なります。またお酒のカロリーはエンプティーカロリーと言われますが、アルコールが代謝される際にエネルギーとして消費されるのはごく微量です。残りの**約7割は体内に吸収**され、消費されなければ**脂肪として蓄積**されます。



【100mlあたりのカロリー】

ビール	..	約42kcal
赤ワイン	..	約73kcal
日本酒	..	約105kcal
焼酎	..	約140kcal
ウイスキー	..	約237kcal



またお酒で摂取したエネルギーは優先的に消費され、**おつまみ分のエネルギーは消費されにくくなる**ので、体脂肪が気になる方は揚げ物などカロリーが高いおつまみは避け、低カロリーなお刺身や豆腐などを選ぶようにしましょう。



<運動編>

Q. 仕事が忙しくて運動する時間がありません！

身体活動量と生活習慣病予防には量反応関係（**やればやるだけ効果がある**）があるので、細切れで体を動かしても効果はあります。つまり、1日10分早歩きするだけでも効果はあります！仕事や家事の合間など生活の中のどの場面で身体活動が増やせるか振り返ってみて、少しの時間でも有効に活用しましょう。

★例えば..

スカイウォークを歩くだけでも、往復で**約80kcal**消費できます！

※体重70キロの人の場合

