



市長が真剣に取り組んだ 私のダイエット体験記 パート I



「市長！健診結果が悪くなっていますね。このままだと生活習慣病の診断が出てしまいますよ！」

昨年1月、人間ドックを受診したときの出来事です。

毎年、定期的に人間ドックを受診していますが、昨年の健診結果が良くありませんでした。確かに、4年前にはくことができたズボンも入らなくなり、座ったときのお腹の出っ張りも気になり始めました。

年齢を重ねれば、自然とそうになってしまうだろうなとしか感じていませんでした。さすがに、健診結果の内容を医師にズバッと指摘されてしまっただけでは、一念発起するしかないと思い、ダイエットを開始したのです。

しかし、これまでダイエットに幾度となくチャレンジし、その度に失敗。そしてリバウンド。このようなことを繰り返してきたので、できるだけ無理なくダイエットを続けるために、何をすれば良いのだろうと考えることから始めました。

まず、普段の運動量と歩数、基礎代謝はどれくらいあるのか調べました。

普段は座っての仕事が多く、歩数計をつけて2週間ほど活動してみると、運動らしい運動は朝に犬の散歩をするだけで、意識的には体を動かしていませんでした。

また体重計にのる習慣があまりなく、自分の体重は健診の時に認識するだけでした。会食をする機会が増えたことで食べる量も自然と増え、さらに飲酒の後にはラーメンなどを食べて満腹感を味わっていたことにも気付きました。

このようにして、最初は、毎晩体重計にのり、体重をカレンダーに書くことから始めました。いわゆる「レコーディングダイエット」です。

レコーディングダイエットと同時に開始したのが、食べ方と食べ物に気を付けたダイエットです。さっそく、普段の食事方法を変えてみました。今までは、主食（ごはん・パン）などを中心とした食事で炭水化物の量が多くなっていましたので、炭水化物を多く摂取せず、タンパク質やビタミン、食物繊維を効率良く摂取する食事法に切り替えました。

この食事の方法として、サラダや温野菜などを先に食べます。次に、肉や魚などのタンパク質、最後に主食を食べるようにしました。結果として今までより炭水化物の摂取量が少なくても、満腹感を味わえるようになりました。ただ、注意したいのがおやつ等の間食や夜食です。これだけは食べたい気持ちを我慢しました。どうしても我慢できないときは、ヨーグルトかアーモンドを食べることにより、食べたい気持ちを紛らわせていました。

（※市報3月号に続く）

鈴木市長 ダイエット前の健診結果データ （2017年1月）



- BMI（体格指数）：26.6
- 腹囲：95.0cm
- 血圧：141/94mmHg
- 中性脂肪：215mg/dl

お腹が出てきているあなた メタボ気になりませんか？

メタボ（メタボリックシンドローム）とは、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、複数の病気や異常が重なっている状態です。

内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の重なりが起きていることを示しています。

メタボは、太っているという見た目や腹囲だけの問題ではありません。メタボの状態は、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまっています。そうならないために生活習慣の改善が大切です。