

# 毎日の体重測定で生活習慣病予防をはじめよう

体重を測ることがどうして生活習慣病予防になるのかなあ？

体重が増えるということは体脂肪が増えるということ。体脂肪は生活習慣病を招く原因なので、体重管理は重要です！

摂取エネルギーが消費エネルギーを超過

余分な体脂肪が増える（内臓脂肪か皮下脂肪）

インスリンの働きが悪くなる

血液量が増える

悪玉コレステロールが増える  
中性脂肪が増える

高血糖

高血圧

脂質異常

生活習慣病を招きやすいのは内臓脂肪。その目安が腹囲です。

余分な体脂肪を溜めないことが全ての予防に繋がるのか！

動脈硬化

喫煙

動脈硬化を進める直接の原因となる

進行すると

脳卒中 心筋梗塞 糖尿病合併症

生活習慣病の予防のためには、私の体重が何キロだったら良いのだろうか？

人にはそれぞれの身長に見合った適正体重があります。BMI 指数という体格指数を参考に、まずは毎日の体重測定で生活習慣病予防を始めてみませんか？

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = あなたの適正体重 (kg)

記録しなくても測るだけで体重への意識が維持できます！

毎日の体重測定で自分の体重をチェック！

朝晩と1日2回測れば食事内容と合わせて体重の増減傾向を掴むことができます。

週1回程度でも腹囲測定を合わせて行くと、体重と腹囲の変化がわかりますね。

(腹囲は立った状態で軽く息を吐き、へその高さで測ります。)

自分の体重が増えやすい食べ物を知っておくと、体重管理がしやすくなるね！

