

## 私が始めたメタボ対策

右京区 Y

私の職場では年に2回健康診断があるのですが、去年の秋の健康診断の結果を見てビックリ！！半年で体重が6キロも増えていました。今まであまり体重を気にしていなかったため記録を取り続けていたわけではないのですが、半年でここまでの増加は初めてだと思います。そういえば最近お腹まわりがポッコリしてきたような気が…。



このままではメタボリックシンドロームになりかねないと思い、生活習慣を改善することを決意しました。

といっても何をどうすればよいか分からないため、まずは自分自身の日常生活を振り返ってみることから始めました。テレビやインターネットを参考に調べて結果、

- ①甘いものが大好きで、間食が多い。
- ②食事は炭水化物が多く、野菜が少ない。
- ③毎日の生活の中で体を動かすことが少ない。

といった問題点が挙げられました。どれもありがたりの理由のようです。



問題点が明らかになったところで、次はいよいよ実践です。

まずは体重計を買い、定期的に体重を測ることでモチベーションを高めることにしました。

①については、私はコーヒーに砂糖を3杯も入れて飲むほどの甘いもの好きですが、これまでの人生で数えるほどしか飲んだことのない砂糖抜きコーヒーしか今後は飲まないことにしました。間食も極力減らし、どうしても欲しくなったときにはせんべいなどのあまり甘くないお菓子を食べることにしました。

②については、御飯やパンなどの主食を減らし、タンパク質と野菜を増やしました。私は生野菜があまり好きでないこともあり、今までは野菜ジュースを飲むことで野菜をとってききましたが、主食を減らす意味でも量のある生野菜をしっかりと食べるようにしました。

③については、エレベーターを使わずに階段を利用したり、1週間に最低1回は職場から家まで1時間程度の道のりを歩いて帰ったり、卓球をして適度な汗をかくようにしたりということをしています。また、家では腕立て伏せや上体起こしをして筋肉をつけることで脂肪を燃焼させやすい体に変えようとしていますが、こちらはなかなか筋肉がつかず今でもお腹はポッコリしたままです。さらに、振動することで内臓脂肪を燃焼させるというベルトを通販で買って試してみたのですが、こっちのほうもどうも効果が出ているようには思えません。

そんなこんなで失敗をしながらもメタボ対策をした結果、半年後の健康診断では体重が4キロ減っていました。体の調子も少し良くなった気がします。ジョギングなども取り入れて運動量を増やし、これからもメタボ対策を続けていこうと思います。