

ご自分の体重管理できていますか???



2012年 VOL54. 産業衛生雑誌より抜粋

20歳代のBMIやその後の体重の変化が、40歳代での糖尿病の内服率、有病率、医療費等に及ぼす影響について、約10,000人を対象に調査研究した

その結果

- ① 全体で平均7kgの体重増加がみられた
- ② 20歳代で肥満の人は40歳代では糖尿病で通院しているが有意に高い
- ③ 20歳代で肥満でない人でも、40歳代で10kgの体重増加がある人は糖尿病で通院している人が、有意に高い

糖尿病の予防のためには

若い時からの、体重管理、肥満対策が重要です

身体活動基準アクティブガイドより

+10分 いつもより多く歩こう!!

10年前と比較して、全ての年代で1日に歩く歩数は平均1,000歩減少している

10年前より**1.5kg体重が増えやすい身体活動**である

1日平均50分 7,000歩を

今より **+(プラス)10分**

1日60分 約8,000歩を目標に歩きましょう



体重管理へのもう一つの提案

☆おいしく食べて体重管理

奥歯で**噛む**

意識して奥歯を使う



一口目は20回くらい噛んでみてください
おいしさが一段と広がりますよ!