健やかナビ

第9回

［監修］勝川 史憲　慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 教授

1年の体重管理は正月太りのリセットから。

体重や体脂肪率には季節変動があります。じつは冬場から春先、つまり今頃が1年のうちで最も太りやすい時期なのです。本来、自然界の動物の体には、食物がなくなる冬に備えてエネルギーを貯蔵するために脂肪をつけるしくみが備わっています。しかし、現代の私たちには冬場も十分な食糧があるどころか、年末からお正月はご馳走やお酒続きとなり、太りやすい時期です。食生活を改善し、冬のうちに正月太りをリセットしておきたいものです。

「BMI値は標準」と体型には自信のある方も注意が必要です。皮下脂肪と異なり、見た目ではわかりにくい内臓脂肪は、動脈硬化や糖尿病などの深刻な病気を引き起こす原因になります。

食事だけでなく、身体を動かすことも大切です。手軽に始められるのは「歩く」こと。通勤中でも昼休みでも、まずは10分多く歩いてみましょう。そして、体重コントロールのために動く量を増やしていきましょう。休日などに「楽しみ」のために出歩くと、動く量は増えやすく長続きしやすいものです。慣れてきたらスポーツも良いでしょう。動く量を増やすことを今年の目標にしてみませんか。

家族の健康を守る、大切な処方薬。

ジェネリック医薬品は今年も、皆様の健康づくりを応援します。

TAKATA
安心品質　安定供給　安全情報

「タカタ」のジェネリック医薬品には、
3つのAがあります。

高田製薬
www.takata-seiyaku.co.jp

〒331-8588 埼玉県さいたま市西区宮前町203-1
TEL:048-622-2626［代表］

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った
ジェネリック医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。