

年末年始の 体重増加にご注意を

～適切な体重維持のために～

令和6年1月度
安全衛生委員会資料
産業医 西川菜摘

原因①食べ過ぎ

間食が増える。

1回の食事量がいつもより増える。

対策

毎日体重を測って体の状態をチェックする。



原因②アルコールの摂取

アルコールには食欲増進作用がある。

対策

飲酒は適量にする。



原因③運動不足

寒さで外出や運動の機会が減りやすい。

対策

室内でできる運動の習慣をつける。



原因④不規則な生活や睡眠不足

生活リズムが乱れることで体内時計も乱れ、基礎代謝が落ちる。

対策

睡眠の質を高めるために起床後に日光を浴びたり、適度な運動をしたりする。



原因⑤冷え

血流が悪くなり、皮下脂肪をため込みやすくなる。

対策

入浴で体を温めて血行を促す。



適正な体重とは？

体重と身長から算出されるBMI(Body Mass Index)

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

(例)体重57kg身長160cmの場合 $57\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 22.3\text{kg/m}^2$

BMI	肥満度
18.5kg/m ² 未満	低体重(やせ)
18.5~24.9kg/m ²	普通体重
25kg/m ² 以上	肥満

室内で運動する時の注意点

- ✔ 運動前にストレッチや体操など準備運動をすること
- ✔ こまめに水分補給をすること
- ✔ 朝・晩は冷え込むので控えること
- ✔ 18～64歳は1日60分元気に運動すること
- ✔ 65歳以上は1日40分じっとしていない時間を設けること

座ったままできる運動

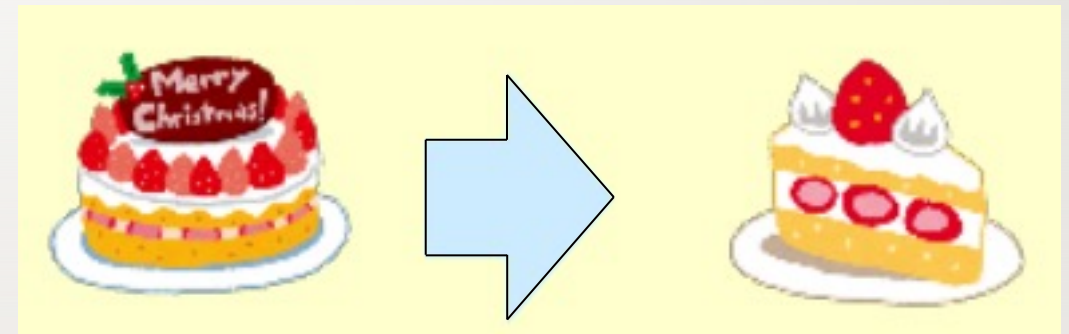
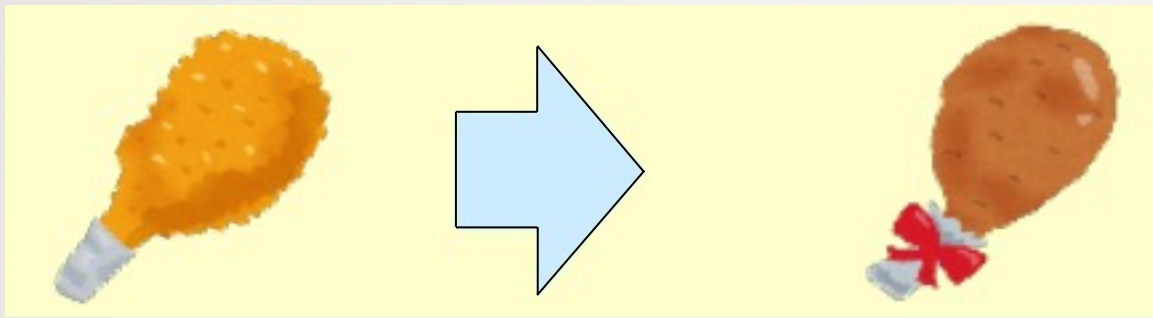


- ①お尻を椅子のやや前にずらして背筋を伸ばし、肩の力を抜く。
両足を肩幅ぐらいに開いて、両腕をふとももの外側にぶら下げる。
- ②肩を交互に、上下左右同じ高さでやさしく動かす。
- ③肩をゆすったまま、息を吐きながらゆっくり体を前に傾ける。
肩甲骨が肩からぶら下がるイメージでやさしく動かした後、
息を吸いながら、ゆっくりと元の位置に戻る（×4回）。

食事のポイント

①高脂質・高エネルギーの食品に要注意

調理法を変えたり、食べる量を調整する



フライドチキン(揚げ料理)をローストチキン(焼き料理)に

ケーキは食べる分だけ

食事のポイント

②塩分の多い料理に要注意



かずのこ
1g/本



田作り
0.9g/15g



昆布巻き
0.6g/個

食事のポイント

③食事・間食は計画的に

食事や間食の時間をきちんと決めること。