

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「旦那様の肥満を解消したい奥様必見！」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

ドライバーご本人様との面談については早9年を超え数え切れない物語がありました。健康改善、特に肥満である方のキーパーソンはご家族とくに奥様です。しかし男性と女性の考え方や、スイッチの入り方はだいぶ違います。やる気の火をつけるまでが大変なのが男性の特徴です(一方、女性の減量相談は最初から火がついているのですが、その火が消えないようにするのが大変)そして、内臓脂肪型の男性は減量しようと火がつきさえすればスルスル痩せます。



男性の減量

まず、男性の場合太ったとしても「賈禄がついた」と良い表現にもできるため減量の必要性を感じない人が多いです。

その中で減量しようと決意された方は

- ①健康診断の結果が悪く焦りを感じた方(データとしてハッキリ出たとき)
 - ②異性への意識(モテたい、好きな人ができた、結婚を意識しているなど)
- この2つがほとんどでした。



男性と女性の違い

最大の協力者である奥様が「痩せた方がいい」と言っても聞く耳を持たないどころか反発して喧嘩になったなども聞きます。女性は他人に「太った？」と指摘されればショックを受け減量を決意するのにに対して男性の場合、他人がやる気をONにするのは非常に難しく感情論だと反発します。



ちなみに男性が太る理由は女性のそれとは全く違います。

①食えることが仕事上のコミュニケーションになっている

- ・上司やお客様にすすめられたら絶対に食べないとならない状況
- ・飲みのにラーメンが好きな上司やお客様も多く、その相手は肥満であることがほとんど(減量中なんて口が裂けても言えない状況)



②味覚の問題

(女性に比べて発汗が多く、若いときには筋肉量も多かったため当時のままのこってり、がっつりを好む)

③働きすぎのため休日は疲れて動かない

※女性に良くある「お菓子を食べて過ぎて太った」「ストレスでドガ食いした」ということはあまり聞きません。



奥様が愛する旦那様のためにやりがちなこと

出すものがまるで精進料理。食事に満足できない男性は食後にこっそりカップラーメン食べていたり、パチンコに行くと奥様に嘘をついて牛丼食べに行ったり、コンビニの揚げ物を買って食べていたなんて方も少なくなかったです。



愛のすれ違いを防ぐ

女性は美容のためならマズイものを美味しいと思いこんで喜んで食べる。対して男性は、いくら身体に良くてもマズイもの食べるくらいなら死んだ方がマシ！ということが多いです。そこで、野菜にはゴマドレッシングやコマ油のドレッシングにしたりメインのたんぱく質(肉や魚)の味付けだけ濃い目にしたり、一味や胡椒、ニンニクや生姜をたっぷり効かせてパンチのある味付けにすると満足して頂けます。美味しいと健康の納得のいくさじ加減を探していきましょう。



向き合い方

男性は褒めれば褒めるだけ減量の成功率が上がります。例えば1kg減量したとして

「×たった1kg?」これではやる気がなくなってしまいます。
「すごい！痩せて格好良くなったね」とスイッチを連打しましょう。



スイッチが入ってしまえば男性の方が圧倒的に減量は成功しやすいです。男性は合理的な考え方をする方が多く、理論を理解すると淡々とルーチンを守ってくれます。女性は生理周期によって感情や体調に波がありやる気や体調変化によって減量の効果にムラがあります。

個々の食生活はどこをどう改善したら良いか人それぞれです。あれもこれも旦那様に強いるとうまくいきません。まずは1個だけご納得いくものを探してパターンを変えていくことをおすすめします。ご不安な際にはご連絡ください。