

食生活

第18回

今日から変える



健康マネジメント協会 佐藤 恵美子 管理栄養士

食べてしまつてという「行動」を取る。その結果、肥満になる「行動連鎖」へとつながる。ストレス発散を例にすると、短期的には食べることでリラックス状態を生み、ストレスを回避できる。食後にもたらされる満足感、気晴らしは食事の回数と量をさらに増加させる。また肥満を「将来起こり得る」生活習慣病のリスク要因と捉え、気を付ける人は多くない。このため、生活習慣を改善する行動に対する動機が形成されにくくなっていると考えられる。

減量にはネガティブなイメージが浮かびやすい。例えば「どうせリバウンドする」「親戚も太っているが、50歳まで元気だから大丈夫」。「太く短く生きたい」「飲食で人と良いコミュニケーションを取っている」と考える人もいるだろう。肥満になると、今度は「太っているから歩くのがしんどい」と行動の範囲が制限される。

肥満改善への道

最終回は内臓脂肪を減らすことが難しい理由を考えたい。日常生活でどこに問題があるかは、個人で異なる。当協会の個別指導では面談を通じ、自身で考えることができるよう支援している。

内臓脂肪の減少には、食事の質的変化を見直して摂取カロリーを減らすことが基本。大食いや早食いなどを避け、よくかんで「もう少し食べたい」というところで止める。腹八分目にとどめるようにするといった食習慣指導も行っている。指導を始めて最初の頃は、内臓脂肪が付くこともあるだろう。だが継続することで、数キロ減量しただけで血糖、糖質、血圧などの数値が改善する。

肥満はライフスタイルにも関係する。身の回りに菓子のある生活、テレビのグルメ番組を見る機会が多い、宴会が趣味などがこれに該当する。こうした人は「きっかけ」によって多く

人とコミュニケーションを取る宴会を染しみとしているなら、宴会の目的を社交に絞り、会話に集中することを伝える。薦められたものを食べなければならぬと考えている場合は、上手に断るスキルも一緒にトレーニングしている。生活習慣という生き方に関わる問題にアプローチする時、個々の生き方や価値観に着目することが重要だ。これらに着目することに動機付けの高い状態で、食事療法、運動療法、行動療法に取り組み、効果を促進し維持することができる。なかなか成果の見えないケースこそ、「急がば回れ」を心掛け、個々の理解を促すことが大切といえる。(連載終わり)

さとう・えみこ 昭和53年2月22日生まれ、39歳。東京都出身。平成12年大妻女子大卒。食品メーカー、葛飾区保健センターなどを経て、27年から健康マネジメント協会管理栄養士として勤務。

食生活の相談は
803
(5604)9547
<https://health-ma.jp/>