

号外 お腹まわりの大きさと食思考の関係

今年2月の生活習慣病予防・改善月間で、恒例の腹囲測定とともに、お寿司や焼き鳥メニューから好みのものとカロリーが低いと思うものを選んでいただきました。その結果がまとまりましたので、ご報告します。

○ 腹囲がメタボの人はカロリーが高いものを好む？

約900名のアンケート結果から、寿司と焼き鳥の「好み」と「カロリーが低い」と思う組み合わせの平均値をそれぞれ算出して、嗜好(しこう)スコア、最低予想スコアとして、腹囲との関係を調べました。

そこで、クイズです。

1 腹囲がメタボの人は、そうじゃない人に比べて、嗜好スコアが高い？

- ①高い ②低い ③変わらない

2 腹囲がメタボの人は、そうじゃない人に比べて、最低予想スコアが高い？

- ①高い ②低い ③変わらない

この結果から、腹囲がメタボの人ほど、嗜好スコアが高く、最低予想スコアが低い傾向がみられました。つまり、腹囲がメタボの人ほど、高カロリーなものを好む傾向があることがわかりました。

○ 腹囲が大きい方！落ち込む必要はありません！

先ほどの結果は、男女別、年齢別に見ても、嗜好スコアに差はなく、最低予想スコアのみが高く、さらに運動を熱心に行っている人ほど、顕著に高くなりました。

**腹囲が大きい人は、高カロリーが好みというより、カロリーをただただ知らなかっただけ！
中でも、運動を熱心に行っている人ほど！**

腹囲が大きいのは、たまたま正しいカロリーを知らなかっただけ？現在、実施中の食べ物カロリークイズのポスターを見て、正しい知識を身に付けることで、メタボを卒業できる可能性が出てきました。



今からでも遅くありません！今一度、食べ物のカロリーを知るところから始めましょう！

(この結果を弊社の植木と前田が9月の学会で発表します☆)

今月の三分体操

～フットケア体操① 足指と足首～

足指ひらき



① 足指の間に手指を入れます



③ 足指を10秒反らせます



② 足首を20回まわします(逆回転も行ないます)



④ 足指を手前に10秒曲げます

②～④を3～5回繰り返し、反対足も行う

足指ジャンケン

指導員 M.Y

①グー



親指から小指まで均等に力を入れながらグーを握ります

②チョキ



親指は伸ばしたまま他の指はしっかりグーを握ります

③パー



全ての指を開きます。開きにくい指は手指で開きましょう

①～③を5回繰り返し、反対足も行う