

# 号外 食事に関する知識が向上すると腹囲は減るのか(体重は減るのか)?

毎年2月に生活習慣病予防改善月間として、腹囲測定とアンケート調査を行っています。毎回、ご協力いただき、ありがとうございます！今回、これまでの内容を整理し、新たな課題を見つけていきます。

○腹囲を小さくするためには正しい知識が大事？

## H27年度2月に分かったこととその後の取り組み

カロリー当てクイズの結果…

- ・好みのカロリーには差なし
- ・低だろうと予想したカロリーは、腹囲が大きい人がそうでない人よりも高かった

⇒腹囲の大きい人は食べ物のカロリーを知ること  
改善できる可能性があるため、支援を実施

## H28年度2月に分かったこと

H27年参加者の食知識の変化を調べた結果…

- ・食知識の向上は確認できたものの、腹囲減少までには至らなかった

⇒食知識の向上だけでは、腹囲は減少しない  
可能性あり



？ 腹囲の減少には正しい知識に加えて  
何が必要なのでしょう？

○知っていることと出来る(行う)ことは違う！

健康には運動が大事と分かっていても、実践する人が  
少ないように、食行動でも似たようなことが…。

歩いていてお腹が空いた時、皆さんはどちらの店を  
選びますか？



**A:**すぐ目の前にある普通のお蕎麦屋さん

**B:**Aのお店より1km(約15分)先にある、  
ヘルシーで美味しいと評判のお蕎麦屋さん

勝手な予想ですが、多くの方がAを選ぶのでは？  
まさに“知ってはいるけど…”です。

空腹感がないときは、葉物野菜が  
安いと聞きつければ、ちょっと遠く  
でもすっ飛んでいくはず…(;ω。)

この様に、正しい知識を身に付けた上で、次はどう行  
動するかが鍵となります。今年は食行動と腹囲との関  
係を見ることで、メタボ改善に向けた秘策を編み出して  
いきたいと考えています。是非、ご協力ください



## 今月の三分体操

### -ピラティス基本⑤ 腰すっきり-

#### 1. ペルビック クロック (筋肉の緊張を整える)

開始姿勢



足は骨盤幅  
に広げる

① 6時の方向に傾ける(骨盤前傾)



吐く

骨盤が前に傾き腰を  
反った状態



吸う

①②を交互に  
3回ずつ行います

② 12時の方向に傾ける(骨盤後傾)



吐く

骨盤が後ろに傾き腰を  
床に押し付けた状態

・仰向けになり膝を立て  
手を下腹部にのせます



・イメージはお腹に時計  
を置き、へそ側が12時  
恥骨側が6時とします

3時⇄9時の方向に傾け腰を捻る運動や、  
時計回り(12時→3時…)、反時計回り(12  
時→9時…)に骨盤を動かしてみましょう

#### 2. スワン ビギニング (腹筋と背筋を鍛える)

①うつ伏せの状態ですぐに背骨をまっすぐにする

吐く

脚は骨盤幅に広げる



お腹を凹ませる

※詳細は、12月号ニュートラルポジションを参照



①②を3回ずつ行います

②お腹に力を入れたまま上体を持ち上げる

吸う

首と背中を真っすぐにする

腰を反らない



あごを上げない

恥骨をマットにつける

指導員 S.W