

# 速報 腹囲が大きくなる食習慣が判明! ? ~H30.2月アンケート結果より~

2月に行った生活習慣病予防改善月間アンケートは、たくさんの方にご参加いただきました。ありがとうございました。早速ですが、結果の一部をお伝えしていきます。特に腹囲が気になる方は必見です!

## ○該当者の多かった上位8項目 (多い順)

問	内容	全対象における 該当者率 (%)
20.	一日の食事中、 夕食が豪華で量も多い	55.6
1.	早食いである	44.4
7.	濃い味好みである	40.9
6.	食後でも好きなものなら入る	38.4
12.	よく噛まない	35.8
5.	料理が余っていると もったいないので食べてしまう	34.9
10.	身の回りにいつも食べ物を 置いている	28.0
19.	果物やお菓子が目の前にあると つい手が出てしまう	26.7

全対象者744名のうち、各設問に対する回答が「3:そういう傾向がある」と「4:全くその通り」を該当者として判定



さて、ここで問題です。腹囲の大きさに関連のあるものは、どの項目だと思いますか?

## ○やはり、高カロリーや食べ過ぎてしまう項目が…

勘の良い方はもうお分かりだと思いますが、点線で囲んだ項目が腹囲と関連していました。その他の項目は、腹囲の大きさと関連はありませんでした。

よくよく見てみると、腹囲と関連していない項目は文章の後ろに「…けど、あまり食べない」と食行動の調節が効きそうなものに対して、腹囲と関連している項目はする・しないがはっきりした習慣のように感じます。

+10

**対策**

- 「早食い」「よく噛まない」  
→今よりも10回だけ多く噛む
- 「濃い味好み」  
→ほんの少しだけ薄味に挑戦
- 「もったいない」  
→次の食事にまわす 等々

ほんの少しで結構です。ほんの少しの頑張りがあなたのボディラインや血液サラサラ状態をつくっていきます。

**5月から「食行動改善スペシャルコース」の挑戦者を募集します。**今年の夏こそは、スリムになって周りの方を驚かせてみませんか? 詳細は、近日中に発表♥

## 今月の三分体操

### -LOPSヨガ①-

#### 1. 安楽座 ~ 姿勢を正して座る ~



骨盤を立てて座ります  
左右の坐骨(お尻の骨)に  
均等に体重をかけます

- ①息を吸いながら背筋を伸ばします
- ②吐きながら肩を下げ腕の力を抜きます

横から見たポジション



骨盤を立てる

#### 軽減法



骨盤が立ちにくい方は、踏み台やタオルなどを敷き、座面を高くすると綺麗な姿勢で座れます

#### 2. 背伸び



肘は曲がってもOK  
背中  
の伸びを感じましょう

横から見たポジション



背中  
反らない  
丸めない

- ①息を吸いながら両手を挙げ頭の上で手を組みます
- ②吐きながら手を天井方向に伸ばし、肩と耳の距離を遠ざけるように肩を下げます
- ③全部吐ききったら両手を下ろします

#### 軽減法



肩が痛む人  
手が組めない人  
手を組むと  
肩が上がる人は  
手を離しましょう

指導員 S.K