

寒くなりましたね。

皆さん、健康的にダイエットできていますか！！

今回は、冒頭に当社のダイエットチームの動きを紹介します。

まずは、先輩の話から。

加圧トレーニングジムに3ヶ月前から通っています。

本人は、健康は大切だね・・・意識を持つことが大切と自慢しております。

いずれは、先輩の体験をもとに加圧トレーニングについてお話しできる日もあるかと思えます。

ご期待ください。

要注意人物と考えていました同僚は、HbA1cが6.2 糖尿病患者様専用入り口にいます。

穏やかな私ですが、当社 HP、私のダイエットアドバイスを参考にするようときつく指導しました。

疲れませぬ。

さて、今回は「**グラフ化体重日記**」をお話しします。

前回の咀嚼法同様、「グラフ化体重日記」は「肥満症治療ガイドライン 2016」に記載されています。



「グラフ化体重日記」とは

簡単に説明しますと、体重を毎日4回測定し、グラフ化、その波形からライフスタイルの問題点を解析し、食事、運動、生活習慣等の改善につなげるツールです。

具体的に、

1日4回、①起床直後、②朝食直後、③夕食直後、④就寝直前に体重測定します。

簡単です。

起床直後の体重測定は、排便・排尿前、水なども飲む前に測定です。

つまり、起きたらすぐということです。この体重が大切です。データ解析のベースになります。

他の測定時間帯は、食事、運動等、生活習慣により変動しますので、起床直後がベースなのです。

一般論として、1日の体重変化は、通常、起床直後から朝食直後、

次いで夕食直後まではなだらかに増加する時間帯、

夕食直後をピークとして、就寝直前から翌朝の起床直後まではなだらかに減少する時間帯になるのが理想です。

正常な体重の日内変動は、

「食べれば体重は増え、食べなければ減る」という原則に基づいています。**(当たり前すぎます)**
太るタイプの方は、夕食直後から就寝直前までの体重増加があるようです。
何か食べたでしょう・・・。

体重の記載は、測定のたびに行い、起床直後の体重測定時に前日の体重と比較し、
体重がなぜ増えたのか、あるいは減ったのか、体重の波形をみます。

例えば、起床直後の体重が前日の起床直後より増えている場合には、
前日の食事の内容（多いか少ないか）だけでなく、食事の時間や日中の運動量など
多くの原因が体重の増減に関わってきています。**当たり前すぎてすみません。**

体重測定を継続することで、生活について振り返り、改善を考え、健康意識の芽生えが
あるようです。

だから、数週間～数ヶ月実行すると、体重減少が得られる時期が来るそうです。
きっと来ますよ！！

体重測定の習慣化が、ダイエットには必要であるという結論なのです。

参考までに、

体重測定回数と2年後の体重変化を観察した研究報告があります。

毎日1日1回以上の体重測定をした普通体重者群では、
体重が現状維持または減少しています。

週に1回以下の体重測定群では、体重が有意に増加していたという報告があります。

これは、普通体重者でも、毎日の体重測定習慣がないと太るのは当たり前という現実を
報告しています。



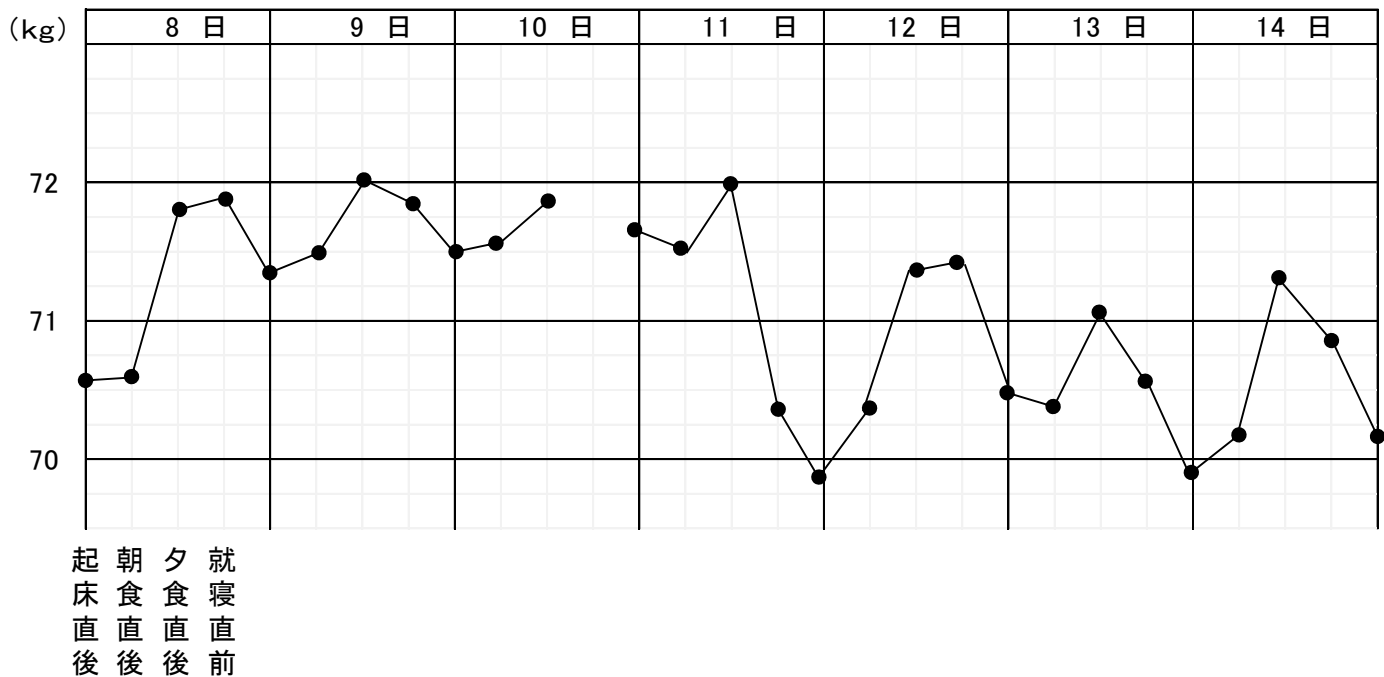
ただなら記載しましたが、「**グラフ化体重日記**」の**ポイント**は

1. グラフがなだらかに規則正しく下降するのが理想です。
2. グラフが大きく乱れた日の出来事を振り返り、悪かった食生活行動を反省して直しましょう。
3. 就寝時間などが不規則な方は、起床時の体重だけでも目安になります。
4. 一日4回測れない場合は3回もしくは2回だけでも測って見ましょう。

ただ体重を測るだけでは痩せそうにないと思われそうですが、朝食を抜いたり、間食をしたりと食生活が乱れると直ぐにグラフに結果として現れてしまいます。そのため食生活の見直しだけでなく、摂取カロリーなどにも気を配るようになれる。ちなみに理想的なグラフは1日だけで綺麗な山のようなグラフになりつつ、徐々に下がっていくグラフとされています。

試しに、私も1週間1日4回の体重測定を実行しました。

(2017年 11月)



毎日1日4回体重測定してみた結果、300g減量。

たった300gとってしまいますが、このペースを継続できれば1か月で1kg超えの減量になります。

体験して、改善ができたことは、夕食の食べ過ぎが抑えられて、夕食後から寝る前までの間食をなくしたことです。

体重はうそをつかないからです。

食べ過ぎ、間食をする気持ちのブレーキがかかりました。

グラフを見てください。

6日、7日目にはグラフがきれいな山になっています。

これから忘年会などの外食が多くなる時期に入ります。

体重が増えてしまいやすい時期に入ります。

「グラフ化体重日記」 を実行して、体重を増やさないように気をつけていきましょう。

下に印刷して使用できるようにグラフを記載しました。

現在の体重を上から2番目くらいの目盛りに設定すれば、上方に体重記録が出来なくなるために、体重増加に歯止めがかかるそうです。



(kg)

日	日	日	日	日	日	日

起 朝 夕 就
 床 食 食 寝
 直 直 直 直
 後 後 後 前

体重測定の際の僕の体験からのアドバイス

体重を4回はかる際の服の重さについて

細かいことですが、今の寒い時期には着ている服の重さも無視できません。
 僕の場合4回ともTシャツとパンツでの測定でした。
 服の重さによるズレを少なくしたかったからです。
 しかし毎日、体重測定のたびに服を脱いで測るのもめんどろになってきます。
 朝起きた時の体重を基本としてその日に着る予定の服の重さを計量して朝食直後、夕食直後、
 就寝直前の体重から引いて頂くのがベストですが、無理なようであればだいたいの服の重さを
 決めて引いて頂くとよいと思います。

