

コロナ太りを 解消しよう



新型コロナの流行により、わたしたちの生活は大きな変化を強いられました。外出制限による活動量の低下や食習慣の変化により、体重が増えてしまった人が多いようです。今現在も体重は増えたまま…という人はいませんか？この機会に改めて生活全体を見直し、コロナ太りを解消しましょう！

体重が増加した人は約3割

厚生労働省研究班^{*1}の調査によると、新型コロナの第一波（2020年4～5月）流行中、体重が1kg以上増加した人（20～64歳）は30.9%。65歳以上は18.6%なので、在宅勤務などの働き方の変化や外出自粛が、運動不足や食生活の乱れにつながったと考えられます。とくに女性は男性よりも「身体活動量の減少」「間食の増加」「テイクアウトやデリバリー等の利用頻度の増加」が見られ、体重が増加した人の割合も高くなっています。

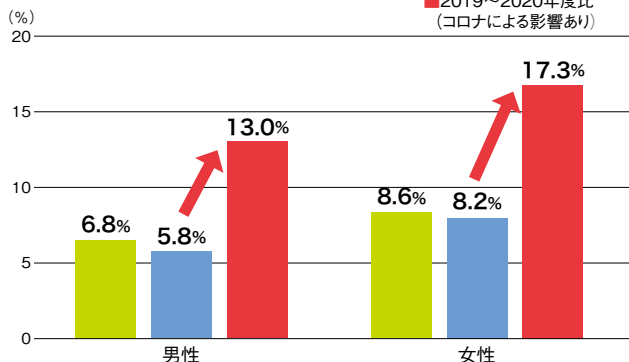
メタボと診断される人は2倍に

ある健診機関が15万人を対象とした調査^{*2}では、コロナ前に比べ、コロナの影響があった2019～2020年度比では、新たにメタボと診断される増加率が約2倍になっています。とくに中性脂肪と血圧が悪化した人が多く、コロナ禍での生活は生活習慣病になりやすい環境だったといえます。あなたの健診結果はいかがでしたか？

^{*1}厚生労働省指定研究 NIPPON DATA 研究班「国民健康・栄養調査対象者の疫学研究 NIPPON DATA2010 の追跡調査結果」より
^{*2}医療法人社団同友会春日クリニック「新型コロナウイルス流行による受診者の生活習慣と健康状態への影響」より

メタボ基準該当者の増加率

※医療法人社団同友会春日クリニック健診継続受診者



*メタボリックシンドローム診断基準：腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、血圧・血糖・脂質（中性脂肪またはHDLコレステロール）のうち、2つ以上が基準値から外れていると該当

コロナ太りを招いた習慣を見直そう

コロナ太りは運動不足で消費エネルギーが減り、間食などで摂取エネルギーが増えたことが原因です。動かない生活に慣れてしまったり、増加した分を減らす努力を怠ってれば、コロナ太りがそのまま生活習慣病へとつながるおそれがあります。

身体活動面

- 座っている時間が多い
- 在宅勤務が続いていて、ほとんどからだを動かしていない
- 外で行う運動やジム通いをやめてしまった
- ゲームをしたり動画等を見る時間が多い

- 座っている時間を減らし、ウォーキングやラジオ体操など意識してからだを動かす
- 筋力が低下している可能性があるため、軽い筋トレを行う



食生活面

- おやつや甘い飲み物をとることが増えた
- 食事の時間が不規則になった（朝食抜き、夜遅い食事等）
- コンビニやお店のテイクアウト、デリバリー等をよく利用する
- 家飲みで酒量が増えた

朝食が1日の生活リズムを整えるポイント！



- 食事時間を規則正しくし、ダラダラ間食や飲酒をしないようにする
- 出来合いのものを食べる時は、エネルギーや塩分のとりすぎに注意する



※外で運動をするときは、感染症対策として空いた場所や時間を選び、他の人と十分な距離をとるようにしましょう。運動は1人または少人数で行い、他人がいる場合はマスクの着用をおすすめします。

【コロナ太り解消のための**運動**のポイント】

ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせで行いましょう。筋肉がつくと脂肪が燃えやすくなり、太りにくいからだになります。1日の運動時間の目標は合計60分（65歳以上は40分）です。また、サッカーやテニス、ゴルフなどのスポーツを再開する場合は、筋力だけではなく俊敏性などのパフォーマンスも低下しているので、意識してケガ予防に努めることが大切です。



ウォーキング

- 今より10分多く歩くことから始め、徐々に距離を伸ばす
- 歩幅を広くとり、軽く息がはずむぐらいのスピードで歩く
- 昼食後に歩くと血糖値の上昇が抑えられる。夕食の前（または後）に歩くと睡眠の質がよくなる

筋トレ

- スクワット、片足立ち、腕立て伏せ、腹筋運動など。動画サイトで自分に合ったレベルののを見つけるとよい。テレワークの合間などにできるものが続けやすい
- 正しい姿勢、呼吸方法で行う
- 腰痛や関節の痛みなどがある人は無理をしない

