

今年も
よろしく!

お願い
致します!

トレーニング通信

あけましておめでとうございます!!

2025年の、皆さまのトレーニングルームご利用を
スタッフ一同お待ちしております。
マシンの利用法や効率的なトレーニングの仕方など、
お気軽に私達にお声かけくださいね♪



トレ通コラム 年末年始の体重増加に気をつけよう!

年末年始は、長期休みやクリスマス、忘年会や新年会などのイベントが多く、いつもと異なる生活習慣・食生活になりやすい時期です。今回は体重増加の原因とその対策についてご紹介しましょう。

この時期は、普段よりも食事の量や品数が多くなりがちなので、糖質や脂質を摂り過ぎる可能性があります。食品の選び方や摂り方を工夫することが大切です。だらだら食べや間食が増えることにより、体重が増えやすくなります。食事や間食は時間を決めて摂ることを心掛けましょう。また、**毎日体重を測り、こまめに体の状態をチェック**することが大切です。

食べ過ぎ

アルコールの摂取

アルコールには食欲を増進させる働きがあるため、食べ過ぎの原因になります。**お酒を飲むときは、適量を心掛けましょう。**適量は、ビールであれば中瓶1本(500ml)、日本酒であれば1合(180ml)といわれています。

運動不足

寒さによる外出や運動の機会の減少に伴って、エネルギーの消費量も減ってしまいます。**室内でもできる運動を習慣として行う**ことをおすすめします。



不規則な生活や睡眠不足

生活リズムが乱れることで体内時計も乱れ、基礎代謝が落ちやすくなります。睡眠の質を高めるためには、**起床後に日光を浴びたり、適度な運動をする**とよいでしょう。

体の冷え

体が冷えて血流が悪くなると、皮下脂肪をため込みやすくなります。**入浴によって体を温め、血行を促しましょう。**



◆ 計算してみよう!! 自分の適性体重 ◆

成人の適正体重を知るには、体重と身長から算出される肥満度であるBMI (Body Mass Index) を用いることが一般的です。**BMIが25kg/m²を超えると、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病のリスクが2倍以上になるといわれています。**

BMIの 計算方法

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

【例】体重 57kg、身長 160cm の場合…「57÷1.6÷1.6」で BMI は 22.3 kg/m²

低体重(やせ)

18.5kg/m² 未満

普通体重

18.5 ~ 24.9kg/m²

肥満

25kg/m² 以上

※低栄養やフレイルを予防するために、50~69歳の方は20.0~24.9 kg/m²、70歳以上の方は21.5~24.9 kg/m²を目標にするとよいでしょう。

ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。
※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。