

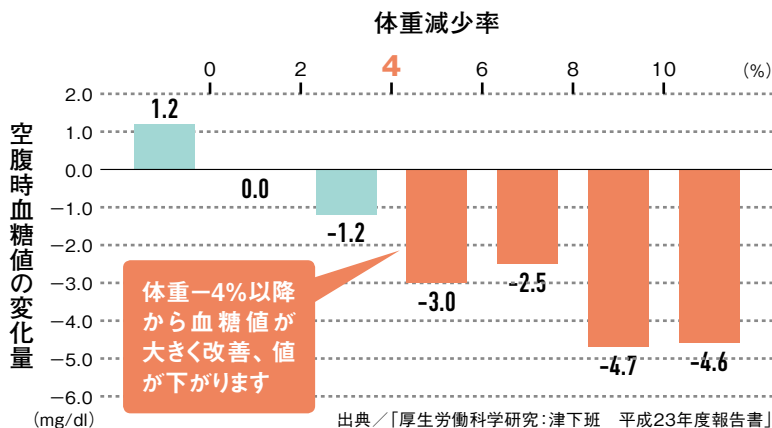
血糖値を下げるために

減らす体重の目安は

4%



体重の減少率による血糖値の変化



肥満は、あらゆる生活習慣病の一因です。脂肪が蓄積されると、血糖値、血圧値、中性脂肪値も上昇します。

しかし、現在の体重の4%を減量すると、血糖値がグンと下がって改善されることがわかりました。ほかの検査値の改善効果が現れるのも、体重減少

率が4%を超えたあたりからでした。そのため、健診結果後の保健指導(積極的支援)では、まず体重の4%減をアドバイスしています。例えば、体重80kgの人が、半年間で3.2kg減らすとしたら、1カ月に約500g減。これなら、間食を控えたり、歩く習慣をつけるだけでクリアできそうだと思いますか?

[ 体重の4%の求め方 ]

現在の体重

$$\boxed{\phantom{000}} \text{ kg} \times 0.04 = \boxed{\phantom{000}} \text{ kg}$$

例) 80kg×0.04=3.2kg

体重4%減でこんな検査値も改善

- 血圧
- 中性脂肪
- HDLコレステロール
- HbA1c