

体重マネジメントで仕事も生活も絶好調 100

この数年で体重が増えたと感じたことはありませんか？実は、組合の5人に2人が20歳の時と比べて体重が10kg以上増えたというデータが出ています。この変化を見逃してしまうと、将来の健康に影響が出てくる可能性も。今こそ、小さな工夫で自分の体を見直す絶好のタイミングです。

あなたの生活習慣を チェック

食生活

- ☐ 朝食を抜くことがある
- ☐ 夕食が21時以降になることがある
- ☐ 食事は10分以内で終わってしまう
- ☐ 毎日、間食をしている

生活習慣

- ☐ 運動習慣はほとんどない
- ☐ 最近、体重が増えた
- ☐ 階段よりもエスカレーターを使用する
- ☐ 体が重い・疲れやすいと感じる

チェックは何個つきましたか？

0個



充電バッチリ

良い生活習慣です◎
この調子で健康的な
体重を維持しよう。

1～4個



パワー不足

一部の習慣が体調を
乱しているかも。日々
の生活を振り返ろう。

5～8個



要チャージ

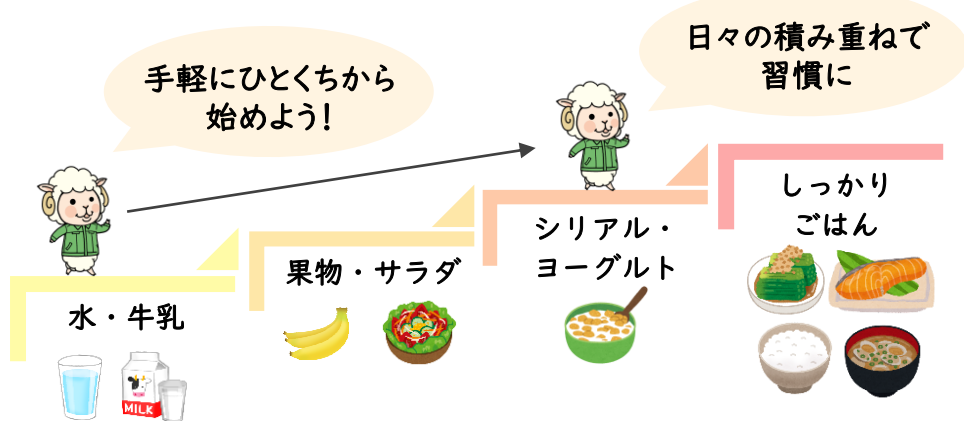
健康リスクが高まる
可能性あり。できること
からトライしましょう。

！赤字・青字にチェックが付いたら要注意！

左の色付きの4項目は、生活習慣の乱れの「初期サイン」として特に注意が必要です。肥満リスクを遠ざけるためには、まず自分の現状を知ることが大切。今日から体重測定を習慣にし、体の変化に目を向けることから始めてみてください。

小さな習慣が“絶好調 100”への第一歩

☀ 朝食で「代謝と集中力」をUP

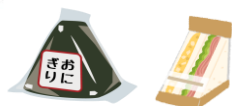


🌙 夕食は「早め＋軽め」を意識

夜遅い食事は、脂肪の蓄積や睡眠の質の低下、翌朝の食事を抜いてしまう原因になる恐れがあります。

① 分食をとりいれよう

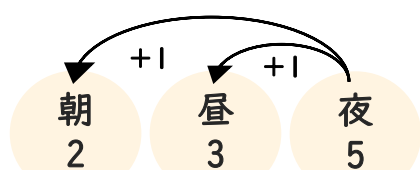
🕒 夕方に軽めの主食



🕒 帰宅後に主菜・副菜



② 食事の割合を朝・昼へ



夜控えた分を朝・昼に回す

🚶 「ちょっと動く」からはじめよう

日常のちょっとした動きでも、エネルギーはしっかり消費されます。こまめな動きを積み重ねることで、代謝が上がり、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。

活動量を増やすコツ

- ✓ 背筋伸ばして、お腹へこませ※
- ✓ トイレはあえて、別フロア
- ✓ 歯磨き中に、かかと上げ下げ
- ✓ 電車の中で、つま先ピンと立ち
- ✓ 階段は、1段飛ばし
- ✓ 重い荷物は、ダンベル代わり



慣れてきた方はコチラ👉

🚶 「もっと動いて」脂肪燃焼

スクワット※

Point

足は肩幅、背筋まっすぐ、お尻は後ろへ膝は、つま先より前に出さない

ウォーキング

Point

姿勢正しく
大股早歩き(いつもの歩幅より+10cm)
食後のウォーキングで効果UP

※
今日からできる
3分動画

