

# Keep on! Your Healthy Life 新型コロナウイルスの重症化リスク! 太りすぎを防ぐ

長引くコロナ禍と新しいライフスタイルが求められる中で、食生活の乱れや運動不足、ストレスの蓄積などを自覚する人が増えています。

そこで気になるのが“コロナ太り”。肥満は、あらゆる生活習慣病の元凶となるだけでなく、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めることがわかっています。米国では、入院が必要となるリスクは2.1倍、集中治療室(ICU)で治療を受けるリスクは1.7倍、ウイルスによる死亡リスクは1.5倍との報告も！  
乱れがちな生活習慣を整えて、太りすぎを防ぎましょう。

## 肥満を招く日常の習慣

体重が増える原因は、大きく分けて2つあります。まず1つが「食生活の乱れ」。外出自粛やリモートワークで、いわゆる“おうち時間”が長くなり、だらだらと食べ続けたり、ついつい飲みすぎたりしてしまう。そんな人も多いのでは？ また、コロナ禍のストレスを食べることや飲むことで発散しようとする人もいます。

そして、もう1つの原因が「運動不足」です。コロナ禍の新しいライフスタイルでは、出勤する機会が減ることで歩行数が大幅に減りました。ジム通いを控えたために、ほとんど運動をしていないという人も少なくありません。



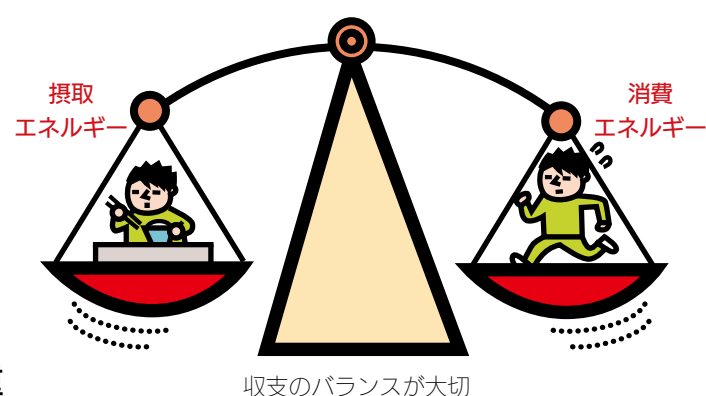
## 摂取カロリーと消費カロリーのバランスが重要

適正体重を維持するためには、エネルギー収支のバランスが重要です。当然ですが、食べる量が増えれば摂取カロリーは増え、動く量が減れば消費カロリーは減ります。

摂取カロリーが消費カロリーを上回る状態が続くと、余分なエネルギーが脂肪として体内に蓄えられ、肥満になってしまいます。

### 適正体重の求め方

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重}$$



収支のバランスが大切

## 脂肪がつきにくい体づくりを！

太りすぎを防ぐためには、脂肪燃焼効果の高い「有酸素運動」と、全身の血行を促す「ストレッチ」を習慣として行いましょう。運動習慣をつけることで基礎代謝がアップし、脂肪がつきにくい体になります。

### おすすめの有酸素運動はコレ！

#### ウォーキング

ウォーキングは誰もが手軽に行うことのできる有酸素運動です。全身の筋肉をバランスよく使うため、続けることによって筋肉が増え、基礎代謝もアップします。毎日15～30分程度の時間を見つけて行いましょう。



### おうち時間を上手に利用して

#### ストレッチ

ゆっくり深呼吸しながらストレッチを行うことで、全身に酸素が行き渡り、血行を促すとともに自律神経のバランスを整え、代謝をアップさせます。毎日、5～10分程度行いましょう。



### 筋力もアップ！

#### エクササイズ

自宅でできるエクササイズを、動画付きで紹介しています。P10をご覧ください。⇒ **体脂肪を減らすHIIT**

## 食生活を整えて、太りすぎを防ごう！

在宅勤務などで家にいる時間が長くなると、食事の時間や内容を自分で決められるため、食生活が乱れがちに。コロナ禍で生じた食生活の変化を見直して、太りすぎを防ぎましょう。

### 不規則な食事

朝食を抜くなどして食事の回数を減らすと、1回に食べる量が多くなりがちです。また、食事の間隔が長くなると、栄養が吸収されやすく、体に余分な脂肪がたまりやすくなります。

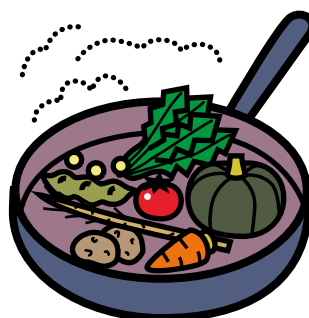
特に夜遅い時間の飲食は、食べたものがエネルギーとして消費されにくく、脂肪として体内にたまりやすいので、肥満の大きな原因になります。

1日3食、  
時間を決めて  
食べよう



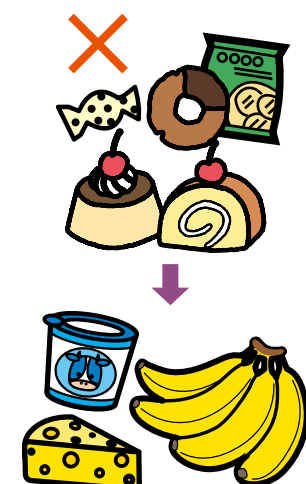
### 栄養の偏り

食事をテイクアウトやデリバリー、コンビニ食ですませがちの人は、どうしても炭水化物中心、野菜不足に陥りがちです。休みの日に野菜がメインのおかずを作り置きするなどして、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



### 間食

甘いお菓子やスナック菓子、清涼飲料水などは想像以上に糖質が含まれます。間食は回数を減らすとともに、その中身を見直しましょう。



### アルコール

外で飲む機会が減ったのはよいけれど、気づけば家で飲む量が増えていた…。そんな人も多いのでは？ お酒は適量を知り、適量を守りましょう。また、お酒がすすむと、おつまみの量も増えるもの。くれぐれも飲みすぎ、食べすぎにならないようご注意ください。

〈お酒の適量〉  
ビール………中びん1本  
日本酒………1合  
焼酎………100ml  
ウイスキー…60ml  
ワイン………200ml  
\* どれかひとつで1日の適正量