

ダイエットを始める前に

よく聞くBMIとは？

ダイエットを始める時によく耳にする、BMI（ボディー・マス・インデックス）。自分のBMIは以下の計算式で知ることができます。

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2 \quad \text{適正体重} = (\text{身長m})^2 \times 22$$

* 身長はcmではなくmで計算します



BMI（Body Mass Index）は肥満の指標として世界的に広く用いられています。

日本ではBMI 25以上を肥満と定義しています。

これは日本肥満学会が定義した基準で、日本人の場合はBMI 25を超えたあたりから、

- ・耐糖能異常、糖尿病
- ・脂質代謝異常症、高脂血症
- ・高血圧

といったいわゆるメタボリックシンドロームと呼ばれるような病気の発症頻度が高まるのが理由のようです。

自分の状態を把握しましょう

計算式で出たBMIですが、妊活中はBMIで出た適正体重よりも、**もう少し体重が軽い方が良い**と考えられます。

当クリニックでは以下の計算式で出た体重を妊活中におすすめしています。

$$\text{妊娠に適した体重} = (\text{身長cm} - 100) \times 0.9$$

この計算式で出た数値が今の体重よりもプラス、マイナスの場合は以下を見直して体重と体質を改善していきましょう。

プラスの場合 → 「食事」「運動」「生活習慣」を見直してダイエット！

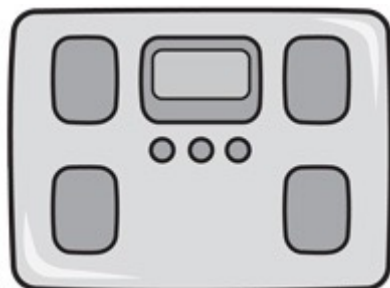
マイナスの場合 → 「食事」「筋トレ」で体重upしましょう



ダイエットに必要なものを準備しましょう

1. 体重計

- ▶ 正確に変化を知るために毎日、朝晩量りましょう。
1日に2回、朝晩体重を量ると、その日の食事が多かったのか、少なかったのかが一目で分かります。



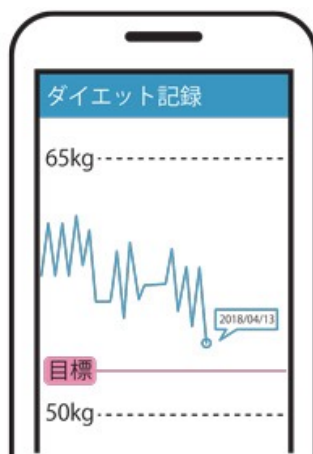
2. 活動量計

- ▶ 1日の総消費カロリーを知ることによって、自分が摂るべき食事量の目安がわかります。



3. ダイエットアプリ

- ▶ 数字の見える化でモチベーションを上げて効率よくダイエットを勧められます。
記録はダイエットの基本中の基本ですが、面倒くさいのも事実です。
長く続けるためにも、体重入力やカロリー計算を自動でしてくれるアプリを利用しましょう。
「面倒くさくない」ことは案外、とても重要です。



1週間、体重と食べた量を記録しましょう

1週間のデータを取ることで、ダイエットの作戦計画を立てましょう。
スケジュール帳に毎日メモをしてもよいですが、今はスマートフォンで簡単に
記録できる無料アプリもあります。
自分にあったやり方でまずは1週間記録をつけてみましょう。

