毎　日　新　聞

メタボ克服へ 健康セミナー

運動、食事両方が重要

腹囲、肝機能など数値改善

22.3.17

高松

事業の成果を説明する森谷路子さん

高松市民らが参加して昨年11月～今年2月に行われた、歩数計を渡して効果を見る「ウオーキングモニター事業」と、運動や食事指導の効果を調べる「メタボ克服モニター事業」の成果を発表する健康セミナーが同市の丸亀町壱番街カルチャールームであった。コナミスポーツ&ライフ（東京都港区）主催。市民ら約120人が参加した。

セミナーではまず、同社経営企画部の森谷路子・統括マネジャーが、両事業の成果を発表。市民約5000人が参加したウオーキングモニターでは、腹囲が男性85㌢、女性90㌢以上のメタボ予備群だった626人中、175人が、予備群から脱出。参加者の1週間の歩数も約7%伸びた。

また、結果を分析した香川大医学部付属病院の清元秀泰医師は、運動と食事両方の改善により、体重や体脂肪だけでなく、腹囲や肝機能、インスリンの分泌能力、悪玉コレステロールなど多くの数値が改善したことを紹介。運動だけでは、体重や体脂肪が減っても短期間では腹囲や悪玉コレステロールの変化がないなど、運動と食事を併せて改善することの重要性などを話した。

食事指導にあたった管理栄養士の藤原和子さんは、モニター4人の事例を紹介。どのような指導で体重や体脂肪率を減らしたかを話した。藤原さんは「『減らすこと』『やめられること』など行動目標を決めよう」「どうして現在のような体重になったかその原因を考えてみよう」などと話した。

セミナー後、参加者のうち約50人が、商店街でのウオークラリーに参加した。

【吉田卓矢】