

新年になり「今年こそ痩せるぞ〜！」と決意している方も多いかも。でも、極端なダイエットは、そのときは痩せても、必ずリバウンドしてしまいます。ダイエットで最も大切なのは、食習慣や生活習慣を改善して、それを新しい習慣にしてしまうこと。ぜひ、良い習慣を身につけ、痩せ体質になりましょう。

今月の
HEALTHY 情報

今年こそ痩せるっ!!

良いダイエットとは、ただ単に体重を減らすことではありません。体の余分な脂肪を減らし、適正体重に近づけることです。体脂肪を 1kg 減らすには、7,000kcal のエネルギーを消費する必要があります。つまり、1 か月で 1kg 減らすためには、1日あたり約 240kcal。食べる量を減らしたり、体を動かしたりして、焦らずゆっくりダイエットに取り組みましょう。



あなたのBMIチェック

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI (肥満度)	18.5 未満 やせ	18.5 以上 25 未満 適正体重	25 以上 肥満
--------------	---------------	-----------------------	-------------

BMI 25 以上の人は食習慣・生活習慣を見直しましょう。

痩せるための良い食習慣・生活習慣

★ちゃんと食べる

ダイエットをしているときこそ、朝昼夕、主食・主菜・副菜のそろったバランスのとれた食事をとることが重要です。主食を少し減らし、副菜を多めにとりましょう。

★野菜をたくさん食べる

野菜は、エネルギーが低いものが多いのでたくさん食べても大丈夫。食事のときは野菜から食べましょう。



★エネルギーの高い食品は控えめに

油や糖分の多いものはエネルギーが高いため控えめにしましょう。メロンパンは1個で 500kcal もあります。

★よく噛んでゆっくり食べる

早食いは太るもとです。しっかり噛んで、ゆっくり食べましょう。食材を大きめに切ったり、硬めに調理するのもいいですね。

★こまめに動く

ジムに行ったり、ウォーキングをするのも、もちろん良いですが、エレベーターでなく階段を使う、テレビを見ながらストレッチなど、少しずつ動くのでも効果はあります。

★記録をつける

体重を測って記録していると、体重増減の原因がわかってきます。痩せてくると記録が励みにもなります。



ダイエット Q&A

Q 間食を我慢していますが、もう限界・・・。

A 我慢しすぎるとストレスがたまり長続きしません。1週間に1回程度ご褒美におやつを食べるのも良いでしょう。1回に 200kcal 程度までのおやつをなるべく午後3時ぐらいまでに食べましょう。



Q 夕食を早めに食べるようにしていますが、お腹がすいて眠れません。

A 早めの夕食はとても良いことです。夜、お腹がすいて困るときは、ハーブティーや低脂肪牛乳のホットミルク、コンソメ系のカップスープ、カロリーゼロのゼリーなどでしのぎましょう。



今月のトピックス

あ、その咳、そのくしゃみ ～咳エチケットしてますか？～

インフルエンザが流行する季節になりました。
手洗いでインフルエンザを予防して、かかったら
早めに受診し、マスク等で咳エチケット。

みんなの「かからない」、「うつさない」という気持ち
がインフルエンザの予防にはとても大切です。



「咳エチケット」とは？

- ◆咳・くしゃみがでたら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ◆鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ◆咳をしている人にマスクの着用をお願いします。

お手軽野菜料理レシピ

白菜と鶏団子のスープ

材 料	2 人分
白菜	4枚
鶏ひき肉	100g
卵	1/2 個
片栗粉	大さじ 1
しょうが	少々
水	300mL
固形コンソメ	1個
塩、こしょう	少々

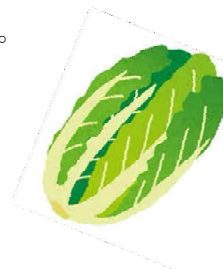
- ① 白菜はざく切りにする。
- ② ボールに鶏ひき肉、卵、片栗粉、しょうがのすりおろしを入れ、よく混ぜる。
- ③ 鍋に水と固形コンソメを入れ、沸騰したら、②をスプーンで団子状にして入れていく。
- ④ 白菜も加え、煮えたら塩、こしょうで味を整え、盛り付ける。



★鶏団子のかわりに、鶏肉、ベーコン、ソーセージを使ったり、人参や玉ねぎなど、ほかの野菜と一緒に入れてもいいでしょう。

★白菜は、くせのない野菜なので、どんな調理法でもおいしくいただけます。生でせん切りにしたサラダもおすすめてです。

★しょうがはチューブ等に入ったおろししょうがでも大丈夫です。



体重記録表 (記入例)

目標体重 79kg 目標腹囲 89cm

1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
体重は 1目盛り500g	◆現在の体重をまず記入し、上下とも1kgごとに記入してください。																														
82kg	◆体重が1kg減ると腹囲も1cm縮むと言われています。																														
81kg	●体重の変化を「見える化」することにより減量が効果的に進みます。 ●体重を測り記録していくと、自分の「やせるコツ」がわかります。																														
現在の体重	なりたい自分をイメージして頑張りましょう。																														
80kg	◆体重を点で記入したら、結んで折れ線グラフにしましょう。体重の変化がよくわかります。 ◆1日1回測った場合は目盛の真ん中に点を記入してください。 ◆1日2回測った場合は、朝を左側に、夜を右側に書いてください。																														
79kg	●晚ごはんを食べ過ぎると、あまり体重が減らないかも… ●塩辛いものをたくさん食べると翌日、むくんで体が重たい… など、記録しているとわかってきます。																														
78kg	◆なるべく朝晩、体重を測りましょう。 ◆朝起きて、トイレに行った後や、お風呂の前後がおすすめです。																														
77kg	◆体脂肪率も測定できる場合は、一緒に記録してもいいでしょう。 <体脂肪率のめやす>																														
朝の体重 (体脂肪率)	80 (30.1)	79.8 (30.0)	79.9 (32.1)	80.5 (29.7)	79.8 (30.0)	79.5 (29.8)	79.5 (29.5)	79.4 (29.8)	79.2 (30.3)	79.5 (29.8)	79.2 (29.6)	79.2 (28.9)	79.1 (28.7)																		
夜の体重 (体脂肪率)	81.2	80.5	81.5	81.0	80.7	80.3	80.4	80.1	80.2	80.0	80.0	79.6	79.5																		
メモ (体調不良、飲み会など)	今日からがんばる		飲み会	ウォーキングをした				あまり動かなかった	食べ過ぎた																						
◆できたことやできなかったこと、感想などを記入。 ◆言い訳なども書いてください。																															
◆できれば歩数も記録しましょう。																															
歩数	6153	7234	6634	10768	8793	6125	7367	4778	6432	5466	11467	12768	9275																		



性別	年齢	適正範囲	肥満
男	30歳未満	14~20%	25%以上
	30歳以上	17~23%	25%以上
女	30歳未満	17~24%	30%以上
	30歳以上	20~27%	30%以上