



平成25年10月21日
香川県東讃保健福祉事務所

◆◆◆上手にやせるには？◆◆◆

巷では、バナナダイエットやトマトダイエットなど、いろいろなダイエット方法がブームになっては消えてと、いうことを繰り返していますが、上手にやせるには、どうすればよいのでしょうか。

人間の体は、平均的な成人で、概ね水分 50～60%、たんぱく質 15%、脂肪 15～30%、ミネラル 5%でできています。やせるとは、ただ単に体重を減らせばよいというものではありません。サウナなどで汗をかいて水分だけが減ったり、筋肉を作っているたんぱく質が減ったりというのではなく、脂肪を減らすことが重要です。

体脂肪 1kg は 7,000kcal あります。使う量より食べる量が 7,000kcal 少なければ、体脂肪は 1kg 減ります。7,000kcal を 30 日で割ると、233kcal になります。

1 日に 233kcal 食べる量を減らすか、運動して 233kcal 使うと、1 か月に 1kg やせるわけです。

下の絵の食品のエネルギーや運動のエネルギーを参考に、減らせそうな食品や、できそうな運動を選

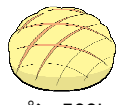
んでみましょう。できれば、食事と運動を組み合わせたいほうが良いでしょう。運動ばかりで消費するのは、かなりハードですし、食事ばかり減らして運動をしないと筋肉量が減り、基礎代謝が下がってしまうからです。基礎代謝とは、じっとしているときに消費するエネルギーで、人間は寝ているだけでもかなりのエネルギーを消費しています。ただ、残念ながら、年齢とともに基礎代謝は徐々に下がります。だから、若いときと同じだけの食事量を続けていると太ってしまうのです。しかし、筋肉はエネルギーを消費するので、運動をして筋肉を減らさないようにすると基礎代謝も下がりにくくなります。

ダイエットをすると、早くやせたいと思いがちですが、最大限やせても、1 か月に 1kg までにしておきましょう。ゆっくり減量すると、リバウンドもしにくくなります。1 か月に 0.5kg の減量でも 1 年で 6kg やせられますね。あせらず続けることが最大のコツです。

食品のエネルギー



ご飯 240kcal



メロンパン 500kcal



ハンバーガー 300kcal



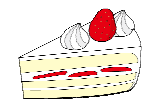
かけうどん小 300kcal



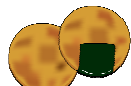
カレーライス 700kcal



ポテトチップス 500kcal



ショートケーキ 320kcal



せんべい 2 枚 120kcal



チョコレート 1 枚 360kcal



スポーツ飲料 500ml 135kcal



缶コーヒー 70kcal



ビール 350ml 缶 140kcal



日本酒 1 合 200kcal

運動の消費エネルギー



10 分普通に歩く 35kcal
10 分はや歩き 50kcal
30 分ジョギング 210kcal



30 分自転車 80kcal



5 分階段昇降 35kcal



10 分体操 40kcal



1 時間ゴルフ 200kcal

◆◆◆イベント情報◆◆◆

かる～い体になる健康講座

平成 25 年 **11月9日(土)** に、さぬき市の **クアパーク津田**

で健康セミナーを開催します。

「日本の渚・百選」の“津田の松原”のウォーキングと、ヘルシーランチバイキングでかる～い体になりましょう！

- 時 間：午前10時から午後1時まで(9時30分から受付)
- 参加費：1000円(ヘルシーランチ代金) 当日徴収いたします。
- 申込み：11月5日(火)までに、電話 **0879-29-8251** (東讃保健福祉事務所 健康福祉総務課)へお申込みください。先着50名で締め切りますので、お早めにお申込みください。
- 服装等：歩きやすい靴、服装でご参加ください。 ※若い方も男性も大歓迎！！お待ちしております。

参加者全員に
健康づくりお役立ちグッズ
をプレゼント！！

「うどん県。うどんだけじゃなく、野菜もね♪」キャンペーン

野菜摂取量が少ない香川県の皆様に、野菜をあと1皿分食べてもらうため、うどん店でキャンペーンをします。各店舗とも先着50名にプチトマトや野菜料理レシピ集などをプレゼント。お近くのうどん店へぜひお越しください。

- 10月29日(火)** 午前11時から午後1時：**讃岐うどん 寒川** (三木町鹿伏)
- 11月13日(水)** 午前11時から午後1時：**手打ちうどん 宮川** (東かがわ市引田字塩屋)
- 11月26日(火)** 午前11時から午後1時：**さぬきうどん 笠堂や** (さぬき市長尾東笠堂)



簡単にできる野菜料理です。

野菜もいっぱい食べて元気になりましょう！！

うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪

おてがる野菜料理レシピ

もやしと豚肉のスープ

材 料	2人分
豚こま切れ肉	100g
ごま油	小さじ2
水	2カップ
固形コンソメ	1個
もやし	1/2袋
ニラ	1/2束
しょうゆ	小さじ1
ラー油	少々
ごま	少々

作り方

- ①もやしは洗っておく。ニラも洗い、4～5cm長さに切る。
- ②鍋にごま油を入れて火にかけ、豚肉を入れて炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、水と固形コンソメを入れ、アクを取り除く。
- ④もやしとニラを入れてひと煮立ちさせ、しょうゆとラー油で味を整える。
- ⑤器に盛って、ごまをトッピング。

※しょうゆの代わりに味噌味にしたり、コンソメの代わりに中華風だしの素でもおいしくしょう。

