

正月太りを解消しよう！

2023年がスタートしました。どんなお正月を過ごされましたか？

①自分の標準体重・肥満度を知り ②去年の目標を確認し、③今年目標体重を決めましょう。

1、自分の標準体重と肥満度をチェックしましょう

現体重	身長	身長	あなたの BMI
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
kg	m	m	
÷	÷	=	
身長	身長	65歳以上の人 は22~25	標準体重
<input type="text"/>	<input type="text"/>	× 22	<input type="text"/>
m	m		kg
×	×	=	⇒
			去年の目標
			<input type="text"/>
			⇒
			今年目標
			<input type="text"/>
			kg

無理なく減量するために ~少しの工夫で体重増加は避けられます。

2、行動変化のため『マイルール』を定める

1、炭水化物の摂取を適量にする。

⇒自分の主食の適量を知ります。

主食が多いのはおかずが少ないからかもしれません。

おかずを含めた組み合わせに変更しましょう。

おかずで糖質の多い食品もあるので主食と交換します。



2、甘い飲み物・間食を甘味料で代用する

⇒甘味が甘味料で代用されている物なら代用できます。

例) 0Kcalの市販ドリンク・甘味料で作られたゼリーやアイスの利用



3、表示を見て選び方を変えてみる

⇒日常的に食べている物、その1口が高カロリーかもしれません・・・。

4、満足しながら、エネルギーを減らす工夫をする

⇒食事を低カロリーで満足感を増すためには野菜きのこ海藻こんにゃくなど低カロリー食品を増やします。生野菜でなくても、茹で野菜・海藻・きのこ・こんにゃく料理でもOKです。

例) おでんの白滝やこんにゃく・大根めかぶ・もずく・冷凍ブロッコリー

冷凍ほうれん草・具たくさんの味噌汁など



《野菜類を増やす工夫》

① 1食あたりの品数が少ない ⇒ 主食(ご飯・パン・麺)や、主菜(肉・魚・卵・大豆)の食材と一緒に、野菜を食べられるメニューを選ぶ。

例) 菓子パン ⇒ 野菜入りサンド・ざるそば ⇒ けんちんそば ・ ラーメン ⇒ タンメン



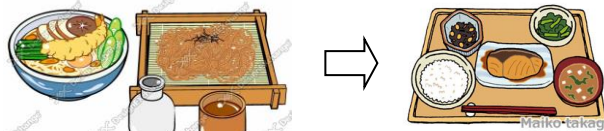
② 用意するのが大変 ⇒ 冷蔵庫に、茹で野菜・冷凍野菜・常備菜・そのまま食べられる野菜類を用意し

ておく。(出すだけでプラスできます)

例) めかぶ・もずくパック・ブロッコリーなど茹で野菜・冷凍野菜(いんげん・ほうれん草など) ひじき煮やきんぴら・酢漬けを作り置きする。

③ **外食や中食が多い。** ⇒ 野菜の副菜がついている定食を選ぶ。ない場合は1品をプラスする。

④ **まず、今の食事に1皿野菜類料理をプラスしてみましよう**



5、食べ方の工夫 よく噛んで食べていますか？

よく噛んで食べると満腹に、日本肥満学会でも行動療法の1つとして1口30回が推奨されています。

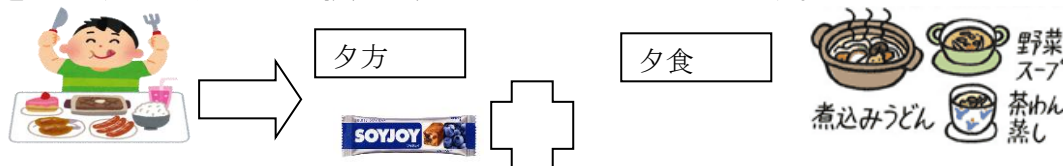
- ① 1口の量を減らす。
- ② 食事の時間に余裕をもつ。
- ③ 歯ごたえのある食材を選ぶ。
- ④ 薄味にする。
- ⑤ 食材は大きく、厚くめに切る。
- ⑥ まず、噛む回数を5回増やす。



6、夕食が遅くなってしまう、朝欠食してしまうけど・・・

⇒ 夕食が遅くなる場合、夕方と2食に分けて摂取すると、夕食の過食を予防できます。

⇒ 夕食を軽くすると、翌日の朝食も食べられるようになります。



7、工夫で活動量を増やし、いつもの生活習慣にプラスする

⇒ いつも歩きやすい靴を履き、動きやすい服装にする。

歩数計を身に着ける

移動をエレベータなどではなく階段にしてみる

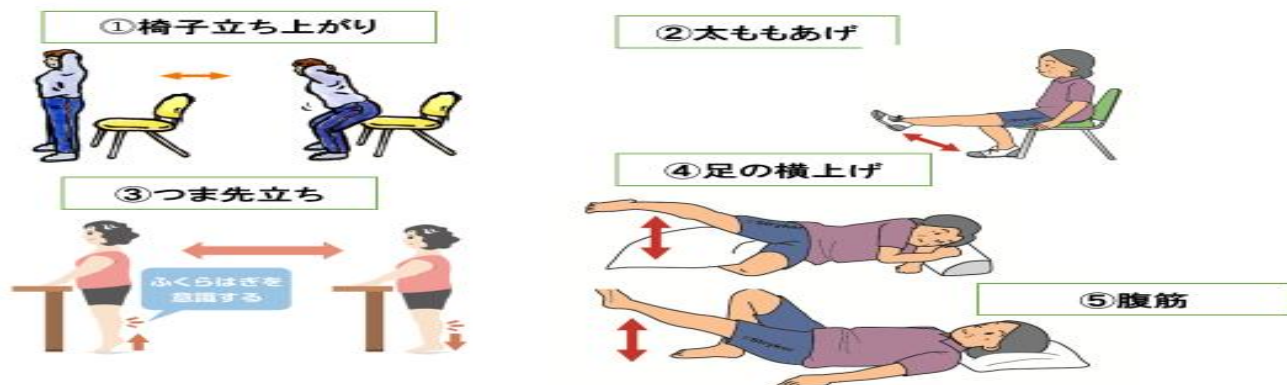
通勤や買い物で歩く(車でなく歩きや自転車の利用など)

昼休みなど休憩に体操をする

家事を運動と考え積極的に動く

(ライフスタイル療法肥満行動療法より改変抜粋)

有酸素運動＋(自重負荷)筋トレ 週2～3回を無理しないで実施します。



8、モニタリングをする

① 計るだけダイエット(別紙)や、カレンダーや手帳に、体重や血糖・血圧・歩数・行動・気持ちなどを記録し、数値の変化と、振り返りをする。

② アプリを利用する。

糖尿病ネットワーク (https://dm-net.co.jp/app/index_5.php) アプリ・ツールに参考にしてください。

井上内科クリニック