

正月太りを解消しましょう！

2024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 (m) ²	あなたの BMI
<input type="text" value="kg"/>	÷ <input type="text" value="m"/>	= <input type="text"/>
身長 (m) ²	65歳以上の人 は 22~25	標準体重
<input type="text" value="m"/>	× 22	= <input type="text" value="kg"/>
		去年の目標 <input type="text" value="kg"/>
		今年目標 <input type="text" value="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。



糖質の多い食品例

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

⇒食事をカロリーをおさえて満足感を増すためには野菜きのこ海藻こんにや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・こんにやく料理でもOKです。

例) おでんの白滝やこんにやく・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



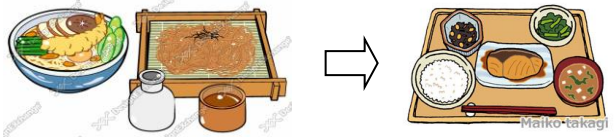
② 用意するのが大変 ⇒ 冷蔵庫に、茹で野菜・冷凍野菜・常備菜・そのまま食べられる野菜類を用意し

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(カリフラワー・ほうれん草
ブロッコリー・オクラなど)・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。



【夕方分食べる食品例】

- ① 蛋白質系
ソイジョイ・煎り大豆・牛乳・豆乳・ヨーグルト・チーズなど
- ② おにぎりなど糖質系の場合
夕食はおかずのみにします。

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(携帯電話の歩数計機能の活用など)

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)

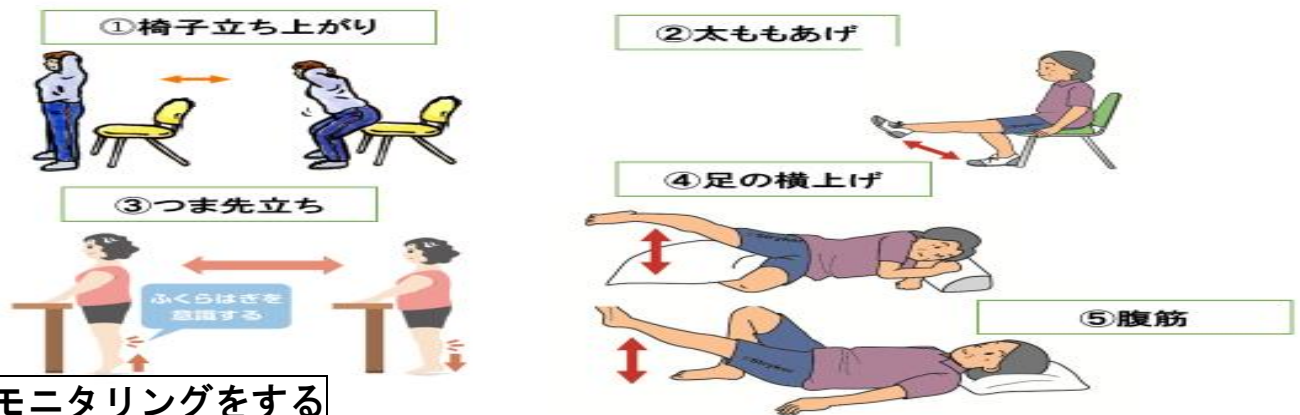
昼休みなど休憩に体操をする。

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、振り返りをします。

② アプリを利用する。

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