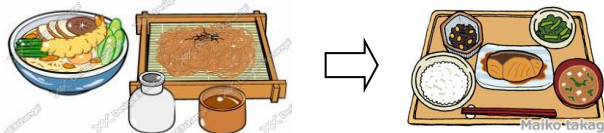


ておく。(出すだけでプラスできます)

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。

- ①1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。



【分食の食品例】

- 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。

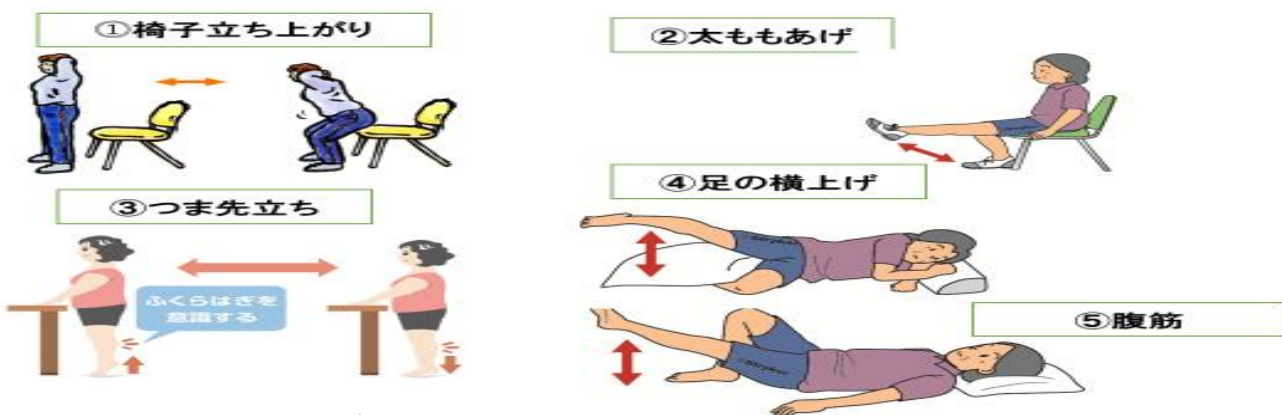
通勤や買い物で歩く(車でなく歩きや自転車の利用など)

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。



室内でできる運動 牛久市新かっぱつ体操 牛久市HP <https://www.city.ushiku.lg.jp/page/page006685.html>

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。