

今年の目標体重を決めましょう！

2026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今年の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

$$\boxed{\text{kg}} \div \boxed{\text{m}} = \boxed{\text{}}$$

身長 (m)²

65歳以上の人
は22~25

標準体重

去年の目標

今年の目標

m

× 22 =

kg

kg

kg

2、行動変化のため『マイルール』をきめる

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。



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



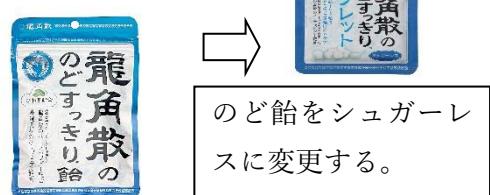
3、表示を見て選び方を変えてみる

⇒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

⇒食事の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・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）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ょう

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。

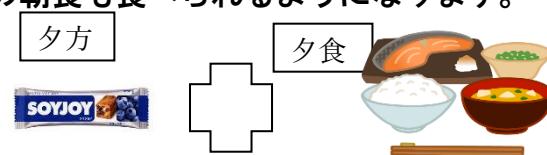
- ①1口の量を減らす。
- ②食事の時間に余裕をもつ。
- ③歯ごたえのある食材を選ぶ。
- ④薄味にする。
- ⑤食材は大きく、厚くめに切る。
- ⑥まず、噛む回数を5回増やす。

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。

遅い
時間
過食



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。

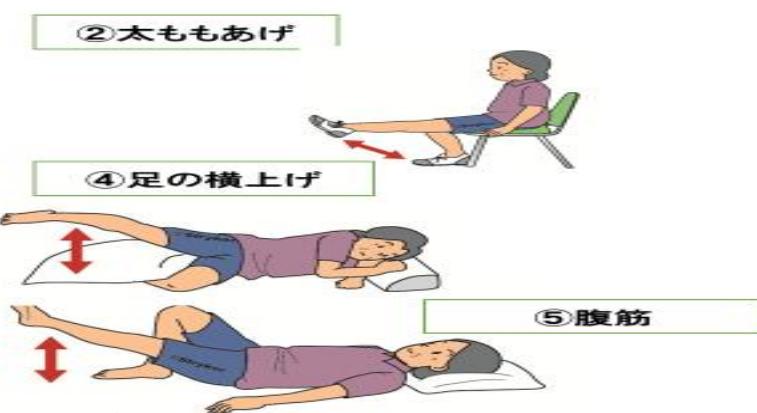
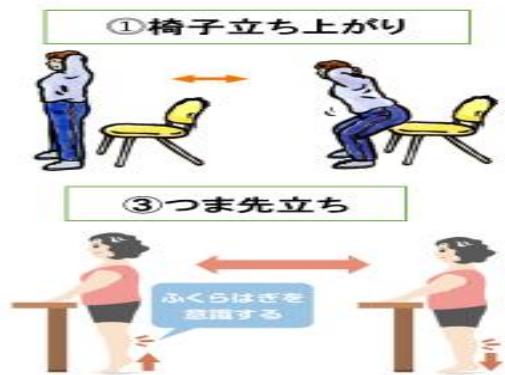
（ライフスタイル療法肥満行動療法より改変抜粋）

【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。



有酸素運動十（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 牛久市かっぱつ体操 https://www.youtube.com/watch?v=M3eKN0sk_DY

バランス運動や腹筋運動、足踏みなどが一連の流れで含まれています。（約16分間の体操です）

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/>）を参考にしてください。

9、禁煙をスタートする

禁煙治療の飲み薬（チャンピックス）も処方再開しています。