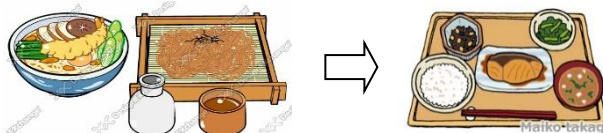




ブロッコリー・オクラなど）・ひじき煮やきんぴら・酢漬けを作り置きする。

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



夕方



夕食



【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。

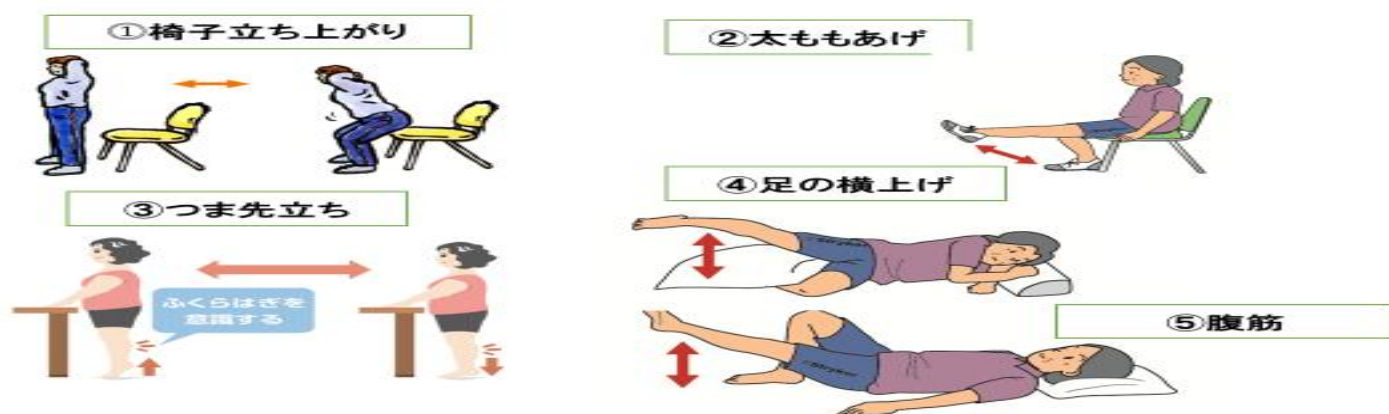
通勤や買い物で歩く（車でなく歩きや自転車の利用など）

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 牛久市かっぱつ体操 [https://www.youtube.com/watch?v=M3eKN0sk\\_DY](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。