

年末年始、**食べ過ぎ**を自覚した方へ

今の体重の**4%**を減らすだけで 数値は改善できる!

*引用文献:「肥満研究」
Vol.16 No.3 2010
村本あき子、津下一代ほか

深刻な生活習慣病を招くメタボですが、実は体重の4%*を減らすだけで、そのリスクは大幅に改善されることがわかっています。体重が80kgの人であれば3kg程度でメタボ関連の項目はよくなってきます。まずは3ヶ月、できそうなことを決めてチャレンジしてみましょう。

※血糖、血圧、脂質などの項目で「要精密検査」「要治療」のお知らせもらった人、健診データが「受診勧奨値」(お医者さんへの受診がすすめられるレベル)の人は、減量を始める前にかかりつけ医等の医療機関を受診し、医師に相談してください。病状によっては運動などが制限される場合があります。

1 記録をつける

体重を毎日、記録するだけで意識は大きく変わります。体重だけではなく、歩数、食事内容を記録するのもおすすめ。どんなときに体重が増え、どんなときに減るのかわかってきますので、自分で食事内容や運動量をコントロールできるようになります。



2 余分なカロリーを少し減らす

運動で100kcal減らすには、たとえば今より40分以上、多く歩く必要があります。しかし食事ならビール大びん1本を350mlの缶ビールに変えるだけで達成*できます。お菓子、お酒、砂糖入り飲料、大盛りご飯、揚げもの…。減らせそうなものはありますか?
*ビール大びん1本255kcalを缶ビール1本141kcalに変えた場合、114kcalカットできます。



3 食べる時間、 食べ方を変えてみる

夜遅くのドカ食いは太る原因。夜遅くなってしまうときは、夕食2回法(夕方におにぎりなどを食べておき、夜はあっさりとしたおかずを食べる)がおすすめ。また、食べるときは野菜から食べ始め、よくかんで食べると少ない量でも満足しやすくなります。



夜はあっさり

野菜から食べる

よくかむ

4 からだを動かす

効果が期待できる運動は「無理なく毎日続けられるもの」。まずは1日10分、1000歩多く歩くことから始めましょう。慣れてきたらスピードを上げる、距離を増やすなど次のステップへ。また、家での掃除や庭仕事なども立派な運動になります。



まずプラス10分

もっと早く

もっと長く

「運動だけ」「食事だけ」といった減量は、リバウンドや挫折のもと。
食事の見直しと運動を組み合わせるのが減量を成功させるポイントです。

減量のめやすは1日あたり-240kcal

無理のない減量のペースは、1ヶ月1kg減がめやす。1日あたりでは約240kcal*です。

*体重(腹囲)を1kg(cm)減らすには、1kgの脂肪(7000kcal)の減少が必要です。7000kcal÷30日(1ヶ月)=1日あたり約240kcalとなります。

例

食事	マヨネーズ(大さじ1杯)を控える	▶ 80kcalダウン
	ご飯大盛り(茶碗)→普通盛りに変える	▶ 170kcalダウン
	クッキー1枚控える	▶ 100kcalダウン
	スポーツドリンク(500ml)をお茶にする	▶ 135kcalダウン
運動	20分歩く	▶ 50kcalダウン
	早足で20分歩く	▶ 75kcalダウン
	風呂掃除15分	▶ 50kcalダウン
	庭仕事30分	▶ 130kcalダウン

*体重70kgの人の場合