

Valentine
健康新聞 H22 2月号 今村病院健康管理センター
今月のテーマ「今年こそ痩せたい。新春ダイエット特集！！」
 ～脱冬太りの巻き～

2月になりましたが、まだまだ寒い日が続きますね。皆さんいかがお過ごしでしょうか！？お正月気分も抜けて心機一転！しかし、最近なんだか体が重いし、気がつけばお腹がぼっこり。そうそう冬はなんといつて忘年会から新年会、パーティーや飲み会など楽しいイベントが続くうっかり暴飲暴食。…いつの間にか冬太りになっていませんか。

40～74歳の男性2人に1人、女性の5人に1人がメタボいまや国民病なのです。日本人の死因の第1位はがん、第2位は脳卒中(脳梗塞や脳出血)、第3位は心臓病(心筋梗塞や狭心症)です。2位と3位はどちらも食事や内臓脂肪型肥満が大きく関わっているんですよ。



イラスト:循環器病研究振興財団
一刻も早く生活習慣を見直し健康な体を手に入れよう！

BMI・体型タイプ別ダイエット

同じダイエットをしていても、人によって効果が出たり出なかったり、まちまちですよ。それは、自分の体に合ったダイエット法ではないからかも。体脂肪やBMIのタイプ別に自分の体に合ったダイエットをみつけよう。それでは、健診結果の準備はいいですか！？

BMIの基準値		体脂肪率(脂肪の量)の基準値				
やせ	19.8未満					
標準	19.8～24.2未満					
軽肥満	24.2～25.0未満					
肥満	25.0以上					
		やせ	標準	軽肥満	肥満	
		男性	10%未満	10～20%	20～25%	25%以上
		女性	20%未満	20～30%	30～35%	35%以上

かくれ肥満タイプ

運動不足の方に多いタイプ。まずは運動で体脂肪を落とすことがポイント。
 食事:3食バランスよく食べる。脂肪燃焼効果のある「(カプサイシン)」や「アミノ酸(タンパク質)」などを多く取り入れる。
 運動:有酸素運動に加え、半身浴などを積極的に。日常生活の中でも、階段を利用するなど積極的に運動する。

チェック!

BMI値	やせ	標準	軽肥満	肥満
体脂肪率				
肥満		隠れ肥満	軽肥満	肥満
軽肥満				
標準	やせ	普通		かた太り
やせ				

やせタイプ

体重を落とさないよう3食しっかりと、決まった時間に食べ有酸素運動で体調を整えバランスのよいカラダを目指そう。

普通タイプ

この数値を維持しつつ、カラダを引き締めるよう。3食をバランスよく、決まった時間に食べる。腹筋運動やスクワットなど、引き締めたい部分の筋力トレーニングを行う。

かた太りタイプ

スポーツマンに多く見られるタイプです。筋肉を落とさず、食事で体重管理をします。3食のうち1食を、ローカロリー食に置き換え、筋肉を落とさない程度に、有酸素運動を行う。

軽肥満タイプ

食事と運動の両面から、バランスよくカラダを整えていきます。
 食事:一日の摂取カロリーを抑える
 運動:有酸素運動を20分と日々の筋力トレーニングをそれぞれ行う。

肥満タイプ

食事と運動療法の両面からダイエットを。また生活習慣病の原因ともなるので、一度医師の診察を受けることをオススメ。
 食事:一日の総摂取カロリーをコントロール。
 運動:有酸素運動を20分と、日々の筋力トレーニングをそれぞれ行う。日常に運動を取り入れる



どのくらいやせるか目標を立てよう！ ~自分のタイプがわかったら、次はダイエット実践編~

STEP1 減らしたい体重は? ① kg
STEP2 エネルギー量に換算 ① kg × 7000kcal = ② Kcal
STEP3 1日に減らすべきエネルギー量は? ② Kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日の消費 約 Kcal

月に1~2kgの減量が理想的。急激な減量は、肌荒れ、抜け毛、骨粗鬆症、無気力、抵抗力の低下、ストレスなど心と体のバランスを崩す原因に。
 私の場合1カ月で1kgに挑戦するわよ。
 1kg × 7000kcal = 7000
 7000 ÷ 1か月 ÷ 30日 = 233kcal/日
 これなら頑張れそうだし!!

コツコツ増やそう! マイナスカロリー貯金

1日の消費カロリーを決めたら、次は食事と運動どちらで減量しますか?? 無理な計画だと長続きしません。日常生活の中でできることから増やしましょう。組み合わせは自由。体脂肪率・BMI別の結果を参考に選ぶと効率的です。
 例えば、隠れ肥満の方は運動をメインに!

痩せる原則 摂取カロリー < 消費カロリー

日常は無料のジムです。考え方一つであなたの体はいつの間にかスリムになる!?

僕は、お酒をやめて週に3回一駅ジョギングするぞ。



100kcalの食品(減らす量)		100kcalを消費する運動時間(増やす)	
ごはん2/3杯	カレーライス(チキン)1/7皿	ビール3/5缶(230ml)	ジョギング21分
かけそば1/3杯	チャーハン1/6皿	日本酒0.5合(95ml)	自転車18分
トースト1/2枚	オムレツ1/2個	焼酎0.4合(70ml)	歩いて走って子供と遊ぶ24分
ハンバーグ1/5個	とんかつ1/5皿	ワイン1杯	エアロビクス14分
焼肉1.2枚(23g)	ステーキ1/5枚	プリン1個(90g)	ボーリング3ゲーム
焼ギョーザ1.4個	唐揚げ3個(53g)	ショートケーキ1/3個	水泳14分
焼き鳥1.5本	ミートソース1/7皿	クッキー2枚	ゴルフ20分
焼きそば1/5皿	麻婆豆腐1/3皿	缶コーヒー1.5缶286ml	床掃除48分
ラーメン1/5杯	親子丼(並)1/7杯	アイスクリーム小1/2	半身浴36分
カツ丼1/10杯			赤ちゃんを抱えて歩く29分
			読書90分
			パソコン63分
			ガーデニング45分
			カラオケ10曲

今から頑張ったら薄着の季節に間に合うわね

ダイエット成功の秘訣 ~悪い習慣を見直そう!~

間食の付き合い方
 間食は150~200kcal/日。ケーキを食べると一気に400kcalオーバー。さあどうする?
一週間でカロリーをコントロールするように。 ケーキを食べたら2日間は甘いものを控えよう。

食べすぎとながら食い防止
 ・1口20回20分以上かけ満腹中枢を刺激
 ・汁もの→野菜→副菜→主食の順に食べる
 ・食後はすぐに歯磨き
 ・入浴後に食事を
 ・食事前に深呼吸

代謝UPと冷え解消
 ・腓筋・背筋・おしり・足の筋肉つければ寝てるだけで痩せる。
 ・半身浴で代謝促進
 ・しょうが・カイロ活用
 ・つま先立ちで筋トシ
 ・甘く冷たい物を控える
 ・朝食を食べ体温UP

EPA-シオン持続
 ・雑誌や店で着たい服をリストアップ
 ・体のサイズを測定。鏡や写真をみて小さな変化に気づく
 ・ダイエット動機を明確に。
 ・旅行など成功時のご褒美を決める

無理なダイエット禁物
 炭水化物や脂肪の抜きなどの過度の食事制限は挫折やリバウンドしやすく病気を招く原因に。1日30品目を目標にバランス良く食べよう。野菜やきのこ、海藻を多く摂ろう。鍋は一度に多くの品目が食べられるよ。

日常生活を一工夫
 ・毎日の体重とマイナスカロリーが守れたか記録
 ・階段を使う
 ・姿勢よくする
 ・きびきび歩く
 ・お腹に力入れ凹ます
 ・電車の中では立つ
 ・万歩計をつける

むくみ解消
 むくみは燃焼しにくい体に原因:塩分過多、運動不足、冷え、締め付ける服装、生理前
 ・リンパマッサージ
 手や足から心臓へマッサージ。股や関節のマッサージ。

ダイエット知恵袋
 ・家族・友人・同僚等ダイエット仲間を作る
 ・会社の行事にマラソン大会スポーツ大会を企画。
 ・減量は段階のようて停滞期はつきもの。運動を増やすなど負荷を加えると解消できる。

