



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、気がつけばお腹がぽっこり。そうそう冬はなんといっ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きうつかり暴飲暴食。…いつの間にか冬太りになってしまいませんか。

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、まちまちですよね。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ぴったりの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	
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

体脂肪率(脂肪の量)の基準値				
	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

チェック!

## 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。

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
肥満	隠れ肥満		軽肥満	肥満
軽肥満			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。



## 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~

### STEP 1

減らしたい体重は?

① kg

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。

### STEP 2

エネルギー量に換算

① kg

× 7000kcal = ② kcal

### STEP 3

1日に減らすべきエネルギー量は?

② kcal

÷ か月

÷ 30日 =

私の場合 1カ月で1kgに挑戦するわよ。  
1kg × 7000kcal = 7000  
7000 ÷ 1カ月 ÷ 30日 = 233kcal/日  
これなら頑張れそうだわ!!

1日の消費 約 kcal

## 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 食事と運動どっちで減量しますか??無理な計画だと長続きしません。日常生活の中できそうな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!

マイナスカロリー233kcal/日なら、この表から2個実行するか。1週間単位で調整してもいいわね。



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	ビール3/5 缶(230ml)	ジョギング 21分
かけそば 1/3 杯	(チキン)1/7皿	日本酒0.5 合(95ml)	自転車 18分
トースト1/2 枚	チャーハン1/6 皿	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	オムレツ1/2 個	ワイン1 杯	エアロビクス14分
焼肉1.2 枚(23g)	とんかつ1/5 皿	プリン1 個(90g)	ボーリング3ゲーム
焼ギョーザ1.4 個	ステーキ1/5 枚	ショートケーキ1/3個	水泳14分
焼き鳥1.5 本	唐揚げ3 個(53g)	ドーナツ1/3 個	ゴルフ 20分
焼きそば1/5 皿	ミートソース1/7皿	クッキー2 枚	床掃除48分
ラーメン1/5 杯	麻婆豆腐1/3 皿	缶コーヒー1.5缶286ml	半身浴36分
カツ丼1/10 杯	親子丼(並)1/7杯	アイスクリーム小1/2	パーコン63分
		筋トレ13分	ガーデニング45分
			カラオケ10曲

## ダイエット成功の秘訣

### 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

・腕筋・背筋・おしり・足の筋肉つけね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  
・つま先立ちで筋トレ  
・甘く冷たい物を控える  
・朝食を食べ体温UP

### 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。

### 日常生活を工夫

・毎日の体重とメモ帳で行動が守れたか記録  
・階段を使う  
・姿勢よくする  
・さびき歩く  
・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: 塩分过多、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を企画。  
・減量は階段のようで停滞期はつきもの。  
運動を増やすなど負荷を加えると解消できる。

