

メタボ予防教室《食生活編》

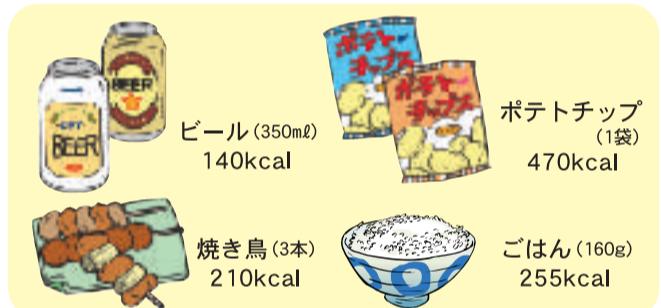


つと『脱メタボ通信』第1号では、「特定・特定保健指導」「メタボリックシンドrome」について掲載しましたが、さらに「特定保健指導」に掲載しましたが、さあ！栄養教室に参加されたい方の声を参考にあります。毎日の食生活を振り返なさい！栄養教室に参加されました。メタボ予防教室を受けられました。特方を紹介したコマを紹介します。

て1つ意シズでシおべ欲力注むくない外んやい1つ過を口意付きましたが、ゲオたらかみて進ります。多いなのはす力をイ大らのしさが脂。口いル大らのしさが脂。多つまリつタ間とサませ高アルなこた1ばイ違いらい、いル方のく、がいپ、つダがつうコは、お酒で高お高かのマてもちいえ！お酒意口のなたレネ断へすい、はにをしりおつらツ！しる。食食、要飲

すに朝みど朝み不食なさんはいな規則な食事は、いおが腹食一八事かで杯分な？

①②③【参加者の声】
【管理栄養士より】
【参加者の声】
【管理栄養士より】
【参加者の声】



今すぐできる!! メタボ対策(食生活編)

間食や甘いものの摂り方を考える

間食や甘いものを食べ過ぎると、内臓脂肪がたまりやすくなります。くだものもかなりのカロリーがあります。

これで約80kcal

ショートケーキ 23g(1/4個)	あんぱん 29g(1/3個)	カステラ 25g(1/2切)	アイスクリーム 44g(1/3カップ)	クッキー 15g
バナナ 93g(1本)	りんご 148g(1/2個)	みかん 174g(大2個)	梨 186g(1/2個)	100%ジュース 190ml

油っぽい料理をひかえる

油控えめの調理法を工夫する



味付けは薄めにする

味付けが濃いと、食が進んでしまうものです。家族の協力も必要ですが、よく話をして、味付けを薄味にしましょう。

調味料の使いすぎに注意!

特に砂糖やみりんを使い過ぎるとエネルギーがグンとアップします。食塩の摂り過ぎも要注意!

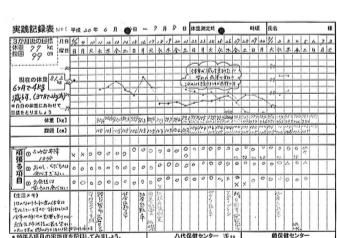
- ◆新鮮な食材で素材の味を活かす
- ◆香味野菜や柑橘類をきかせて



食事記録表



体重・腹囲測定グラフ



食生活は健康生活の源。食べ過ぎや食事の偏り、不規則な食事など乱れた食生活では、内臓脂肪をため込みやすくなります。1日3食、栄養バランスを考えた適度な量の食事を取ることが大切です。食生活の改善といっても、長年積み重ねてきた習慣を変えることは簡単ではありません。しかし、健康を考えると今が改善するチャンスです。あなたもぜひ取り組んでみませんか?

アルコールは適量にする

アルコールはカロリーが高いうえに、食欲を増進させる働きがあり、つい食べ過ぎてしまいがちになります。おつまみに、枝豆やサラダなどカロリーの低いものを選ぶ。

1日適量

ビール 200ml	または	日本酒 73ml	または	焼酎 55ml
--------------	-----	-------------	-----	------------

野菜は1日350g食べるを目標に!

適量を目で覚めましょう! 1食分約120gの目安

〈生のものなら両手いっぱい〉



〈加熱したものなら片手にのる位〉



シリーズ② 私、がんばってます!

しげちゃん報告で~す!

おめでとうございます。

2ヵ月にしてもうすでに目標達成しました!!
"パチ"パチ"パチ"



体重 81.3kg ⇒ 77.3kg(草むしりするのに樂になりました)
腹囲 102cm ⇒ 101cm
体脂肪率 32.4% ⇒ 29.3%
体脂肪量 25.8kg ⇒ 22.7kg

担当保健師のコメント

食事内容や体重の実践記録の結果、食べるもののカロリー等を考えるようになり野菜が増え甘いものが減っています。ステップ運動を実施する結果、体脂肪量が減っています。

次の目標

頑張りすぎではないか少し心配ですが…

相談の結果、本人の希望で目標を3ヵ月後75.0kgに再設定しました。

本人の努力コメント

①食卓に計りをおいて毎日食べたものを記録しています。

最近は記録することが楽しみになり、食べる物に関心をもつようになりました。

⇒甘いものが好きでいつも食べていたアイスクリームは210 kcalもありびっくり、食べたい時は妻と半分ずつ食べるようにしました。

②体重計も購入し毎日測定してグラフを書いています。

⇒体重を減らしてボートに乗って魚釣りに行きたい!

(現在重量オーバーで乗せてもらえないんです。)