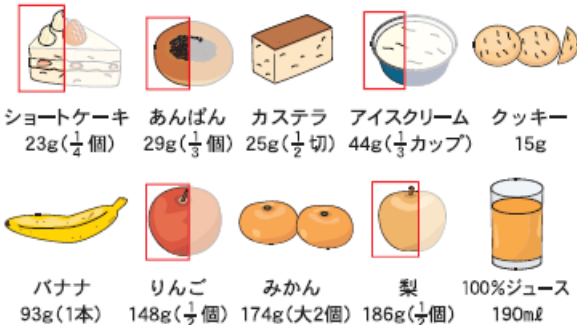


今すぐできる!! メタボ対策 (食生活編)

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



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

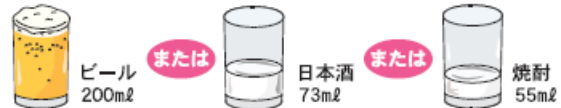


食生活は健康生活の源。食べ過ぎや食事の偏り、不規則な食事など乱れた食生活では、内臓脂肪をため込みやすくなります。1日3食、栄養バランスを考えた適度な量の食事を取ることが大切です。食生活の改善といっても、長年積み重ねてきた習慣を変えることは簡単ではありません。しかし、健康を考えると今が改善するチャンスです。あなたもぜひ取り組んでみませんか?

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



野菜は1日350g食べるを目標に!

適量を目で覚えましょう! 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(草むしりするのになになりました。)
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。最近で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、意識が変わりました。
⇒甘いものが好きでいつも食べていたアイスクリームは210kcal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。)

食事記録表



体重・腹囲測定グラフ

