

# 今年目標体重を決めましょう！

2022年がスタートしました。どんな年末年始を過ごされましたか？

①自分の標準体重・肥満度を知り ②去年の目標を確認し、③今年目標体重を決めましょう。

## 1、自分の標準体重と肥満度をチェックしましょう

現体重	身長	身長	あなたの BMI		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= <input type="text"/>		
kg		m		m	
身長	身長	65歳以上の人 は 22~25	標準体重	去年の目標	今年目標
<input type="text"/>	<input type="text"/>	22	= <input type="text"/>	⇒ <input type="text"/>	⇒ <input type="text"/>
m		m		kg	kg

無理なく減量するために ~少しの工夫で体重増加は避けられます。

## 2、行動変化のため『マイルール』をきめる

### 1、炭水化物の摂取を適量にする。

⇒自分の主食の適量を知ります。

主食が多いのはおかずが少ないからかもしれません。  
おかずを含めた組み合わせに変更しましょう。  
おかずで糖質の多い食品もあるので主食と交換します。



糖質の多い食品例

### 2、甘い飲み物・間食を甘味料で代用する

⇒甘味が甘味料で代用されている物なら代用できます。

例) 0Kcal の市販ドリンク・甘味料で作られたゼリーやアイスの利用



調味料 (砂糖、三温糖等)

### 3、表示を見て選び方を変えてみる

⇒日常的に食べている物、その1口が高カロリーかもしれません・・・。



高カカオのチョコでも要注意！

2月にはバレンタインもあります  
が、チョコ1片(5g)で30Kcal  
と高エネルギーです。

### 4、満足しながら、エネルギーを減らす工夫をする


⇒食事を低カロリーで満足感を増すためには野菜きのこ海藻こんにやくなど低カロリー食品を増やします。生野菜でなくても、茹で野菜・海藻・きのこ・こんにやく料理でもOKです。

例) おでんの白滝やこんにやく・大根めかぶ・もずく・冷凍ブロッコリー  
冷凍ほうれん草・具たくさんの味噌汁など



## 《野菜類を増やす工夫》

① **1食あたりの品数が少ない** ⇒ 主食（ご飯・パン・麺）や、主菜（肉・魚・卵・大豆）の食材と一緒に、野菜を食べられるメニューを選ぶ。

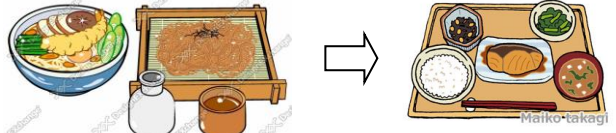
例）菓子パン⇒野菜入りサンド・ざるそば⇒けんちんそば ・ラーメン⇒タンメン 

② **用意するのが大変** ⇒ 冷蔵庫に、茹で野菜・冷凍野菜・常備菜・そのまま食べられる野菜類を用意しておく。（出すだけでプラスできます）

例）めかぶ・もずくパック・ブロッコリーなど茹で野菜・冷凍野菜（いんげん・ほうれん草など）ひじき煮やきんぴら・酢漬けを作り置きする。

③ **外食や中食が多い。** ⇒ 野菜の副菜がついている定食を選ぶ。ない場合は1品をプラスする。

④ **まず、今の食事に1皿野菜類料理をプラスしてみましよう**



## 5、食べ方の工夫 よく噛んで食べていますか？

よく噛んで食べると満腹に、日本肥満学会でも行動療法の1つとして1口30回が推奨されています。

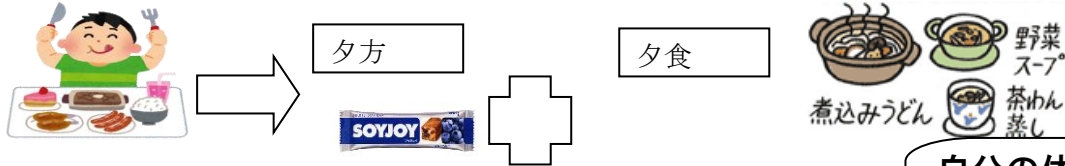
- ① 1口の量を減らす。
- ② 食事の時間に余裕をもつ。
- ③ 歯ごたえのある食材を選ぶ。
- ④ 薄味にする。
- ⑤ 食材は大きく、厚くめに切る。
- ⑥ まず、噛む回数を5回増やす。



## 6、夕食が遅くなってしまう、朝欠食してしまうけど・・・

⇒ 夕食が遅くなる場合、夕方と2食に分けて摂取すると、夕食の過食を予防できます。

⇒ 夕食を軽くすると、翌日の朝食も食べられるようになります。



## 7、工夫で活動量を増やし、いつもの生活習慣にプラスする

自分の体重を利用した筋肉トレーニング

有酸素運動＋（自重負荷）筋トレ  
週2～3回を無理しないで実施します。

① 椅子立ち上がり



② 太ももあげ



③ つま先立ち



④ 足の横上げ



⑤ 腹筋



## 8、モニタリングをする

① 計るだけダイエット（別紙）や、カレンダーや手帳に、体重や血糖・血圧・歩数・行動・気持ちなどを記録し、数値の変化と、振り返りをする。

② アプリを利用する。

糖尿病ネットワーク ([https://dm-net.co.jp/app/index\\_5.php](https://dm-net.co.jp/app/index_5.php)) アプリ・ツールを参考にしてください。

井上内科クリニック