

生活習慣病を予防する『体重管理方法』

1、自分の目標体重を知り、必要な摂取量を求めます。

目標体重は、1月のプリントで決めました。

減量が必要な方は、1~2kg/月、現体重の3~5%減 程度の減量が目安です。

今回は、1日に必要エネルギーを計算しましょう。

目標体重 Kg × 身体活動レベル Kcal = 1日摂取エネルギー量 Kcal

- BMI25以上が肥満です。
- 下限は年齢により異なります。
- 痩せすぎも注意します! (必要な食品は摂取)
- 身体活動レベル
- ① 軽い労作(大部分座位静的活動) 25~30 (Kcal/kg)
- ② 普通労作(座位中心だが家事通勤・軽い運動で動く) 30~35
- ③ 重い労作(力仕事・活発な運動) 35~

年齢 (歳)	目標とする BMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

以前は①軽労作は、デスクワーク中心・主婦②普通労作は立ち仕事が多い職種であったが改定されました。

2、必要な食品を知る。

日ごろの食事メニューと比べてみましょう!

1日1,600kcalの食事ってどんなの? ①

次の食材(料理)を1日に振り分けて食べると、バランスが整った1日1,600kcalの食事になります。
あなたの普段の食事量と比べてみて、多いですか?少ないですか?

- 詳しく勉強したい方は、糖尿病食事療法のための『食品交換表』があります。使い方等説明します。お声掛けください。

3、減量の必要な場合は、現在の食事・運動から減らす計画を立てる。

- 1kgの体脂肪は、7200kcalに相当します。
1ヶ月で1kg減量する場合は、7200÷30=1日で約240kcalのエネルギーを食事と運動で減少させます。



4、食事の摂り方の工夫

- ①食物繊維を多く含む野菜や海藻・きのこ類・こんにゃく類を先に摂取します。
⇒食後高血糖を是正し、低カロリーで食事の量を増やせるので満足感もアップします。
- ②よく噛んで咀嚼回数を増やします。
⇒満腹中枢 刺激し、食べ過ぎを予防できます。
- ③朝食を摂取するようにします。
⇒昼食後の高血糖を予防できます。(朝食を欠食すると、同じ内容の食事を 3 食摂取した群と比較し、昼食後の血糖が急上昇します。)
- ④遅い時間の夕食・就寝前の食事をさける。
⇒夜 9 時以降の食事は脂肪になりやすい。空腹時間が長いと、過食にもつながります。1 食を 2 回にわけ(分食)・早めに夕食を摂る、寝る前の夕食は消化の良いものにするなど対策をします。
- ⑤間食・飲酒が過剰ではないか？1 日のエネルギーの 1 割以下にとどめると、全体のバランスを崩さずに摂取できます。

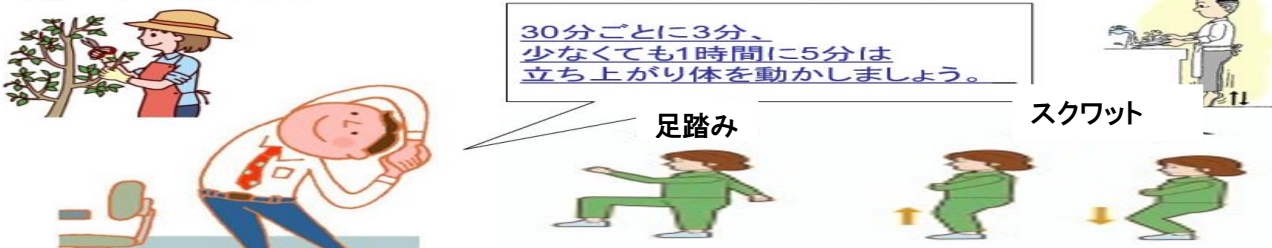


おうち時間で始めるコロナ禍での『新・健康生活』のススメ

厚生労働省新健康生活のススメ 2021 より一部改変抜粋

①運動 毎日プラス10分間の身体活動を

⇒テレワークなどで外出の機会が減り、身体活動量も減り座っている時間が増加。



足踏み

スクワット

②禁煙 気になっても先延ばしにしてきた禁煙 この機会に禁煙をしましょう。



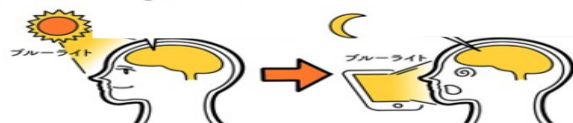
③飲酒 適量飲酒 休肝日をもうける 外食が減り、お酒を飲む機会が変化 ⇒お酒との付き合い方を考えましょう。



④睡眠 就寝前は明るい光を避ける。

⇒お家時間が増えて生活リズムが荒れがちです。十分な睡眠時間を取りましょう。

デジタル時差ボケ



⑤検診・定期健康診断・予防接種など受けましょう

⇒コロナ禍で外出を控え受診を迷っているかたも受診しましょう。予防接種もご検討を。

(新型コロナ初回接種9月末まで無料・带状疱疹や肺炎球菌 予防接種もご検討を。)