

# ラベンダー TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

## \* 食べて健康! \*

特定検診・保健指導が始まって2ヶ月。健康的にダイエットを成功させたいと思っている方も多いと思います。そこで、今回はダイエットのポイントをご紹介します。ダイエットの基本は、みなさんご存じのとおりエネルギーの摂取と消費のバランスであり、運動と食事が基本となります。

例えば、1ヶ月で1kg減量するとしたら…  
1kgの体脂肪=7,200kcal  
7,200kcal÷30日=240kcal  
1日240kcalの摂取量を減らすか、消費することになります。

### 🍴 食事 1日240kcalの摂取量を減らすとしたら…

**麺類では…**

スパゲッティナポリタン (690kcal)  
↓  
山菜そば (340kcal)  
葱菜ひじき煮 (100kcal)  
||  
440kcal  
**-250kcal**  
食物繊維や鉄分も補給!

**間食では…**

モンブラン1個 (345kcal)  
↓  
みたらし団子1本 (105kcal)  
**-240kcal**

**ファーストフードでは…**

えびバーガー (525kcal)	ココア1杯 (195kcal)
720kcal	
↓	
ハンバーガー (240kcal)	コーンサラダ (120kcal)
ヨーグルト1個 (105kcal)	紅茶1杯 (ノンシュガー) (0kcal)
465kcal	
<b>-255kcal</b>	

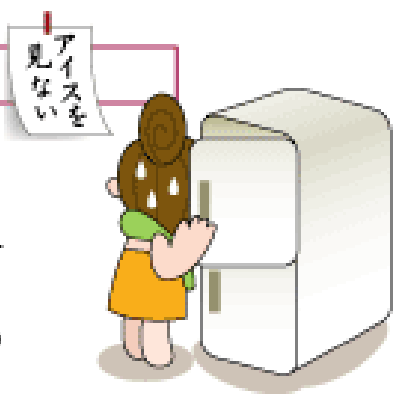
食物繊維やカルシウムも補給!

**運動で1日240kcal消費するとしたら…**

- ★ 急ぎ足の歩行では **1時間**
- ★ ゴルフ(平地)では **1時間強**
- ★ 水泳では **30分**

### あなたの目標を決めてみましょう!

例えば、『昔のようにスリムになりたい!』や、『もう1サイズ下の洋服を着られるようになりたい!』などの目標を考えてみましょう。具体的な目標を持っている方ほど、ダイエットに成功しているというデータがあります。その目標を書き出して、日常的によく目に付くようにしておくと、自然と行動できるようになり、目標を達成しやすいと言われています。



ダイエットをしている時、

- あまり食べていないのに全然痩せない…
- 野菜はいつもたくさん食べているのに…
- 甘いものはそんなに食べてないのに～



などと思った事はありませんか? 実際は、自分が思っている以上に量を食べていたりあるいは食べていなかったり、食べたことを忘れてしまっていたりするものです。そこで、**食事日記を付ける事**をお勧めします。

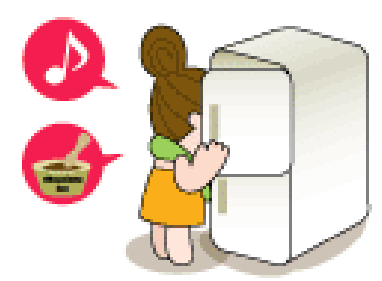
1日に口にした物を**すべて**書き出してみよう!何か気付く事があるかもしれません。

例えば、これはAさん(20代女性)のある1日の食事日記です。

<b>7:00</b>	<b>朝ごはん</b> ・トースト・野菜サラダ ・コーヒー・ゆで卵
<b>10:00</b>	<b>おやつ</b> ・コーヒー・クッキー1枚
<b>12:00</b>	<b>昼ごはん</b> ・おにぎり2個・ヨーグルト
<b>15:00</b>	<b>おやつ</b> ・コーヒー・シュークリーム
<b>18:00</b>	<b>買い物</b>
<b>19:00</b>	<b>夕ごはん</b> ・ご飯・野菜サラダ ・おでん・味噌汁
<b>20:30</b>	<b>間食</b> ・お茶・おせんべい
	<b>お風呂上り</b> ・アイスクリーム

5日間～7日間の食事記録を持ってきていただくと、当薬局の栄養士が栄養計算、アドバイスさせていただきます。お気軽にお声かけください。

## 食事日記を付けてみよう



1日を振り返ってみると、普段は気付かなかったこんな事に気が付きました。

- テレビを見ながらお菓子をポリポリ…お風呂上りにさっぱりアイス…何となく毎日の習慣になっていて、「つい」食べてしまう。
- お腹が空いている時にスーパーに買い物に行くと、買い過ぎてしまう。
- 野菜はいつもサラダで摂っている。かさが多くて、食べているつもりでも実はそんなに摂れてなかった。たっぷりかけているドレッシングが心配…
- コーヒーに入れている砂糖。1日3杯飲んだら結構摂っているかも。

Aさんは、以上のことに気が付いて、**自分の出来る事から**始めました。

- ★ お風呂上りのアイスを麦茶にかえた。
- ★ 飲み物はノンカロリーのものを選ぶようにした。
- ★ 買い物はメモを書いてから行くようにし、お菓子などの必要のないものは買わないようにした。
- ★ 電子レンジを使った温野菜をお弁当に持って行くことにした。

**この結果Aさんは、見事半年で5kgのダイエットに成功することができました!**

食事日記を付ける事によって、食べたものに意識が向き、どんな時に「つい」食べてしまうか、本当に食べたい食事はどれかを明確にすることが出来ます。ぜひ一度試してみてください。