

～ 健康日記 ～

自分に合った手軽な「手ばかりダイエット法」を！！

日に日に暖かくなってきました。冬期間中運動不足になりがちの人ほど、春を待ちわび、明るい春に変身したいと夢見ています。ダイエットをする場合は心身の健康を維持するために必要な栄養素やカロリーをきちんと摂ることが大切です。

今回ご紹介する『手ばかりダイエット法』は手軽にできる親しみやすい方法ですので、是非参考にされてはいかがでしょうか。

男性は腹囲が 85cm 以上、女性は 90cm 以上で、BMI が基準値を超えるなどの条件にあてはまる場合は、ダイエットは独断で行わず、かかりつけ医に相談して、自分の体調や生活に合った方法を見出しましょう。



《手ばかりダイエット》

1 食分の目安を知る方法

体格によって食事の適量は異なります。そこで、自分の手のひらを基準にして 1 食の食事量の目安を知る方法が「手ばかり」です。ふだんからバランスの良い食事を摂り、食べ過ぎないように心がけましょう。

主食（炭水化物：ご飯・パンなど）について.....（軽く握ったこぶし程度）.....

- パンや麺類などは、ご飯と同量～1.3 倍程度
- パンは、バターや砂糖が多く使用されているものは避けましょう

主菜（蛋白質：魚・肉・卵・大豆製品など）.....（手のひら片手に載る程度（指の部分は含まない））.....

ただし、大豆製品の場合はその 2 倍程度）.....

- 1 日のうちにいろいろな種類の蛋白質を摂りましょう
- 脂身の少ない食材を選びましょう

副菜（ビタミン・ミネラル：野菜・海藻・きのこ類など）.....

[生野菜の場合] 手のひら両手いっぱい（指の部分も含む）

[温野菜の場合] 手のひら片手いっぱい（指の部分も含む）

- いずれも 1/3 は緑黄野菜を選びましょう
 - ドレッシングは、低カロリーやノンオイルのものを選びましょう
- ポン酢もおすすめです

《適正な体重を保つには？》

食事と運動

- 摂取するエネルギーより、消費するエネルギーを多くする
 - 偏食をしないで、いろいろな栄養素を含む食材を適量、1 日 3 回、規則正しく摂る
 - 無理のない、適度な運動を継続する
 - なかなか運動ができないと言う人は、まず歩くことから始める
- 目標は「1 日 1 万歩」です



《必要な3大栄養素（脂質・糖質・タンパク質）を上手に摂るには》

高タンパク低カロリーの食事を摂る

筋肉を維持しつつ体脂肪を減らすには、カロリーを抑えてタンパク質を多く摂ることが必要です

○肉はバラやサーロインを避け、鶏肉（皮なし）、ヒレ、レバーなどを摂る

○魚介類全般（脂肪分の多いあん肝、さんま、トロなどは控える）、卵を摂る

脂肪分（脂質）を摂るときの注意点

脂質のすべてがNGではありません。

○ダイエット中の油の摂取は、一価不飽和脂肪酸（オリーブオイル）がおすすめ

○イワシ、サバ、サケなどの青魚、クルミ、アーモンド、アボガドなどを摂る

炭水化物をとるときの注意点

糖質は①よく噛んで、②夜は控え目に、③ビタミンB1,B2と一緒に摂りましょう

①ゆっくり噛んで吸収することで血糖値の上昇が抑えられ、脂肪として蓄積されにくくなる

②夜は身体や脳の活動が減るため糖質を消費しにくくなる

③ビタミンB1,B2は糖質、蛋白質がエネルギーに変換されるのを補助・促進して脂肪として体に蓄えられることを防ぐ

ビタミンB1：豚肉（赤身）、鶏レバー、鰻、玄米、大豆などに多く含まれる

ビタミンB2：豚・牛・鶏レバー、納豆、チーズ、卵などに多く含まれる

@カロリー調整＝食事時間やその内容を毎回記録して、問題点をチェックする

①お腹が空いていないのに食べてしまったもの、つい食べてしまう甘いもの、つまみ食いや大食いなどから制限していく

②1日の摂取カロリー（上限・下限）を決め、食べる前にカロリー計算をする

③食べ過ぎたら翌日は控える



健康を見直し、自らの健康の維持増進に努めましょう！！