

新年になり「今年こそ痩せるぞ〜！」と決意している方も多いかも。でも、極端なダイエットは、そのときは痩せても、必ずリバウンドしてしまいます。ダイエットで最も大切なのは、食習慣や生活習慣を改善して、それを新しい習慣にしてしまうこと。ぜひ、良い習慣を身につけ、痩せ体質になりましょう。

今月の
HEALTHY 情報

今年こそ痩せるっ!!

良いダイエットとは、ただ単に体重を減らすことではありません。体の余分な脂肪を減らし、適正体重に近づけることです。体脂肪を 1kg 減らすには、7,000kcal のエネルギーを消費する必要があります。つまり、1 か月で 1kg 減らすためには、1日あたり約 240kcal。食べる量を減らしたり、体を動かしたりして、焦らずゆっくりダイエットに取り組みましょう。



あなたのBMIチェック

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

| BMI (肥満度) | 18.5 未満 やせ | 18.5 以上 25 未満 適正体重 | 25 以上 肥満 |
|--------------|---------------|-----------------------|-------------|
|--------------|---------------|-----------------------|-------------|

BMI 25 以上の人は食習慣・生活習慣を見直しましょう。

痩せるための良い食習慣・生活習慣

★ちゃんと食べる

ダイエットをしているときこそ、朝昼夕、主食・主菜・副菜のそろったバランスのとれた食事をとることが重要です。主食を少し減らし、副菜を多めにとりましょう。

★野菜をたくさん食べる

野菜は、エネルギーが低いものが多いのでたくさん食べても大丈夫。食事のときは野菜から食べましょう。



★エネルギーの高い食品は控えめに

油や糖分の多いものはエネルギーが高いため控えめにしましょう。メロンパンは1個で 500kcal もあります。

★よく噛んでゆっくり食べる

早食いは太るもとです。しっかり噛んで、ゆっくり食べましょう。食材を大きめに切ったり、硬めに調理するのもいいですね。

★こまめに動く

ジムに行ったり、ウォーキングをするのも、もちろん良いですが、エレベーターでなく階段を使う、テレビを見ながらストレッチなど、少しずつ動くのでも効果はあります。

★記録をつける

体重を測って記録していると、体重増減の原因がわかってきます。痩せてくると記録が励みにもなります。



ダイエット Q&A

Q 間食を我慢していますが、もう限界・・・。

A 我慢しすぎるとストレスがたまり長続きしません。1週間に1回程度ご褒美におやつを食べるのも良いでしょう。1回に 200kcal 程度までのおやつをなるべく午後3時ぐらいまでに食べましょう。



Q 夕食を早めに食べるようにしていますが、お腹がすいて眠れません。

A 早めの夕食はとても良いことです。夜、お腹がすいて困るときは、ハーブティーや低脂肪牛乳のホットミルク、コンソメ系のカップスープ、カロリーゼロのゼリーなどでしのぎましょう。



今月のトピックス

あ、その咳、そのくしゃみ ～咳エチケットしてますか？～

インフルエンザが流行する季節になりました。
手洗いでインフルエンザを予防して、かかったら
早めに受診し、マスク等で咳エチケット。

みんなの「かからない」、「うつさない」という気持ち
がインフルエンザの予防にはとても大切です。



「咳エチケット」とは？

- ◆咳・くしゃみがでたら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ◆鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ◆咳をしている人にマスクの着用をお願いします。

お手軽野菜料理レシピ

白菜と鶏団子のスープ

| 材 料 | 2 人分 |
|--------|-------|
| 白菜 | 4枚 |
| 鶏ひき肉 | 100g |
| 卵 | 1/2 個 |
| 片栗粉 | 大きじ 1 |
| しょうが | 少々 |
| 水 | 300mL |
| 固形コンソメ | 1個 |
| 塩、こしょう | 少々 |

- ① 白菜はざく切りにする。
- ② ボールに鶏ひき肉、卵、片栗粉、しょうがのすりおろしを入れ、よく混ぜる。
- ③ 鍋に水と固形コンソメを入れ、沸騰したら、②をスプーンで団子状にして入れていく。
- ④ 白菜も加え、煮えたら塩、こしょうで味を整え、盛り付ける。



★鶏団子のかわりに、鶏肉、ベーコン、ソーセージを使ったり、人参や玉ねぎなど、ほかの野菜と一緒に入れてもいいでしょう。

★白菜は、くせのない野菜なので、どんな調理法でもおいしくいただけます。生でせん切りにしたサラダもおすすめてです。

★しょうがはチューブ等に入ったおろししょうがでも大丈夫です。

