

健康習慣・太り過ぎない習慣

適正体重(BMI22)を保つことは、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病から身を守ることに繋がります。
日々の暮らし方の工夫で、心身ともにすっきりすごす健康習慣を身に着けましょう



適正体重とは・・・最も健康で病気にかかりにくい体重のこと
BMI(ボディ・マス・インデックス)という体格指数では、22を指す
計算法・・・[身長(m)×身長(m)×22]
* BMI・・・体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 25以上は肥満、18.5未満はやせと判定

体重を毎日計りましょう！

毎日の体重測定と体重記録は、太りすぎをストップさせる効果があります。ポイントは、50～100g単位まで表示できる体重計で、朝(起床時排便後)・夜(夕食後または就寝前)2回計ること。

さらにその日の食事や活動の内容もメモしておくで、数日で体重の増減と生活スタイルの関係がわかってきます。

体重の変動を常に意識することで、食事量や活動量を調整する意識がおのずと生まれ、無理なく体重コントロール術を身に着けることができます。



計るだけダイエット

「やせる科学」にのっとった画期的ダイエットとして注目を浴びています。急激に体重を落とさないでリバウンドを防ぎ、毎日変わっていく自分を楽しめるダイエットといわれています。



「毎日体重計に乗る人」と「ほとんど乗らない人」の違い

毎日朝夜、体重計に乗る



体重の増減に敏感になる



太る原因を発見できる



体重が減っていく

体重計にほとんど乗らない



体重が増えていても鈍感



太る原因を見つけにくい



体重が減らない

太る原因は？

ズバリ「エネルギーの収支バランスの崩れ」です。食べ過ぎた分は余計に動いて消費したり、翌日に食べる量をセーブするなどのバランス感覚を大切にしましょう。1日単位で収支が合わないときは2～3日単位、一週間単位で調整する気持ちの余裕も必要です。

*食べた分を消費するには？

ごはん1杯・食パン1枚

160kcal

29分



早歩き

29分



自転車をこぐ



ショートケーキ1個

344kcal

31分



階段を上がる

41分



ジョギング

61分



子供と遊ぶ



ビール(中ビン)1本・日本酒1合

200kcal

18分



泳ぐ(ゆっくりクロール)

48分



洗車をする

太らない食べ方習慣

一口20～30回以上噛む

よく噛むと、消化吸収も良くなるだけでなく、脳内の満腹中枢を刺激して満腹感が高まります。

茶碗を小さめで重たいものにする

小ぶりだと沢山盛ってあるように見え、重量感があると沢山食べた気持ちになります。

ひと口ごとに箸を置く

ゆっくり味わって食べることで満腹感が高まります。



※1日3食にして、「朝・昼しっかり、夕食軽めに」するのも、内臓脂肪をためないコツのひとつ

食べる順番を変える

野菜から先に食べると、早く満腹になりやすく食べすぎを防ぎます

テレビのスイッチを消す

意識がテレビに向かうと満腹感を感じるタイミングが遅れつい食べ過ぎになりがちです。

ポイント！

食事は「腹八分目」が理想ですが、「つい食べ過ぎる」という方は食べ方を変える方法を試してみましょう。「十分食べた！」という満足感を持てる食べ方や、脂肪になりにくい食べ方で、毎日の積み重ねが大切です。



身体に脂肪がつきにくい食事法

眠る2～3時間前に食事を済ませる

食後、すぐ眠ってしまうとエネルギーは使われることなく脂肪になりやすい。帰宅が遅く、食事時間が変えられない場合は出来るだけ軽めに。

甘いものは午前中に食べる

ケーキなど脂肪分やエネルギー量の高いものを食べるなら夜よりも、脂肪分を分解するホルモンの分泌が活発な午前中のうちに。

ポイント！

ストレスや不眠も肥満の原因に！
睡眠不足は食欲を増進させるグレリンという物質の分泌を活性化し、食欲を抑えるレプチンという物質が減少して食べすぎを助長させます。



一方で

中高年男性の肥満が増加する一方で、20代～30代の若い女性の「やせ」が深刻になっています。栄養が不足し、本人だけでなく次世代にも影響が及びます。メタボリックシンドロームの予防も重要ですが、間違ったダイエット等で健康障害を起こさないよう、正しい健康管理を身に付けてください

お気楽ヘルシーライフ「食べないダイエットのリスク」へ