

2月になりました。

健康を意識してダイエットしていますか。

ダイエットは裏切らないですよ。基本を遵守していればの話ですが・・・。

年末年始の体重増が1kgの方、そろそろ元の体重に戻し、ぜい肉よ！！さらばといきたいですね。

さて、1月の7、8、9、10日にNHKテレビの今日の健康で

「最新科学で迫る！肥満改善の秘策」というのを放送していました。

7日は「徹底追跡！太る原因」、8日「肥満は万病のもと」、

9日「私ダイエットした方がよい？」、

10日「実践！健康ダイエット」という内容でした。

NHKテキストの1月号に紹介されています。

その内容の1部だけですがご紹介したいと思います。

詳しい内容は、NHKテキストを参考にしてください。ご購入してください。



健康的に痩せるには「3%ダイエット」を基本にして急激な減量をしない。

- ・ 極端な食事制限による急激な減量は脂肪だけでなく筋肉量も減ってしまうため痩せにくくなる。
- ・ 3～6ヶ月かけて今の体重の3%を減らす（80kgの場合2.4kg）

持病がある場合は医師に相談してください。



ダイエットの基本① 1日1回の体重測定を習慣にする

毎日の体重測定を基本

（毎日同じ時間、同じ状況で・・・起床して排尿後、朝食前に測るのがお勧め）

体重を記録することで体重が増減する原因に気付けます。

→夕食が遅くなるなら朝食をしっかり食べて夕食を少なめにする、散歩をする等

ダイエットの基本② 食べすぎを防ぐ

肥満のある人で中年期と食事の量が変わっていない。

基礎代謝量が減ってくるため同じ量の食事では、

余分なカロリーをとることになります。

◎「無意識に食べすぎる」のを防ぐ

- ・ 買い物は満腹の時にする
- ・ 盛りつけは小分けにする
- ・ 1口ごとに箸をおき30回以上かむ
- ・ 食事のあとは、すぐに歯を磨く

### ダイエットの基本③「ながら運動」でエネルギーを消費する

膝や腰、股関節痛みがある人や BMI が 35 以上の高度肥満の人、持病がある人は医師に相談の上初めてください。

#### ◎運動の工夫 「ながら運動」をする

洗濯物をしながらスクワット  
テレビを見ながら踏み台昇降  
座ったままで上体をひねったり、背中ストレッチをする  
デスクワークが多い人は 30 分に 1 回は立ち上がって歩く



#### ◎ウォーキング、階段上りを取り入れる

ウォーキングは毎日 30 分以上行くとよい。小分けにして行ってもよい。  
階段を上る習慣は筋肉を鍛えるのに役立ちます。  
但し、階段を下るときは、膝に負担がかかるので、エスカレーターを使うほうがいいようです。

そう言えば、先輩薬剤師が運動不足解消のために行っている、手軽にできる運動を思い出しました。

テレビを見ながら、

椅子に手をかけて、体をささえてかかとの上げ下げを 30 回、

前後、両横に足を振る運動 10 回

椅子に座って、片足の上げ下げを 10 回

を 1 セットとして、1 日 3 回実行していることを！！

まさしく、『ながら運動』ですね。

自分も先輩の実行されている『ながら運動』を実行することにしました。

椅子に座って、片足の上げ下げ 10 回をスクワット 10 回に変えて始めてみようと思います。

