

確実に1kgずつ 楽々 ダイエット - その1 -

何度もダイエットをしたけど思うように成果が出ずに諦めてしまった方、リバウンドしてしまった方……
けんぽトレーナーと管理栄養士が「確実に1kgずつ楽々ダイエット」の方法をシリーズでご紹介していきます。
春は、脂肪の落ちやすい季節です。是非、このページを参考にみなさんダイエットに取り組んでみませんか！

*** プリントアウトしてご使用ください。**

まず、本当にあなたが太っているのかチェックしてみましょう。

あなたは本当に減量する必要があるのでしょうか？ 計算式で確認してみましょう。

- ・標準体重 = 最も理想とする体重 身長(m) × 身長(m) × 21 ~ 22 = kg
- ・美容体重 = 「体が軽い」と実感できる体重 身長(m) × 身長(m) × 19 ~ 20 = kg
- ・極限体重 = これ以上減らしてはいけない体重 身長(m) × 身長(m) × 18.5 = kg

(例) 身長170cm の方の場合 **標準体重** $1.70 \times 1.70 \times 22 = 63.6$ **美容体重** $1.70 \times 1.70 \times 20 = 57.8$
極限体重 $1.70 \times 1.70 \times 18.5 = 53.5$ * 日本肥満学会では体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))の数値が 18.5 以上 25 未満を正常とし、22 が理想であるとしています。

目標体重を決めましょう。

あなたが目指す体重は？

kg

今の体重からどのくらい減らせばいいですか？

kg

生活チェックをしましょう

(運動編) 次の項目をチェックしてみましょう。

1	通勤や仕事にいつも自動車を利用している。	<input type="checkbox"/>
2	歩いているときは、足が重く、とぼとぼ歩きが多い。	<input type="checkbox"/>
3	歩くことがイヤで、歩いていくような場所はさけたいと思う。	<input type="checkbox"/>
4	歩くとすぐ休みたくなり、長時間歩くと膝や腰が痛くなる。	<input type="checkbox"/>
5	休日は家の中で、ゴロゴロしていることが多い。	<input type="checkbox"/>
6	おへその横を縦につまむと、皮下脂肪の厚さが2cm以上もある。	<input type="checkbox"/>
7	長く立っていたり、重い荷物をもったりすると腰が痛くなる。	<input type="checkbox"/>
8	背筋の力が弱く、猫背になってアゴがあがっている。	<input type="checkbox"/>
9	座って仕事をしたり、テレビをみていると、すぐ背中や腰が痛くなったり、肩がこったりする。	<input type="checkbox"/>
10	歩道橋や駅の階段をのぼったり、急いで歩いたりすると、息が切れたり、動悸がする。	<input type="checkbox"/>
11	エスカレーターに乗る瞬間、最初の一步を踏み出すのにちゅうちよする。	<input type="checkbox"/>
12	人ごみの中を歩いている時、よく人にぶつかったり対面から来る自転車をよけそこねることがある。	<input type="checkbox"/>
13	朝、靴をはく動作がおっくうで、長い靴べらを使う。	<input type="checkbox"/>
14	腰掛けたり立つとき「どっこいしょ」といったり、ついため息がでてしまう。	<input type="checkbox"/>
15	休日などに軽い運動をしても、翌日まで疲れが残ってしまう。	<input type="checkbox"/>

あなたはいくつチェックがありましたか？

- 0 運動のバランス OK です。このままの状態を維持してください。
- 1~4 運動不足のかげりが見えはじめています。
- 5~9 運動不足です。さっそく体を動かして汗を流しましょう。
- 10以上 運動不足が健康に影響を落としていることが考えられます。健康診断を受けて病気でないことを確かめ医師の指導を受けたいので、安全に運動を心がけましょう。

(食事編) 次の項目をチェックしてみましょう。

1	朝食はパンにバター(マーガリン)、コーヒーだけというのが多い。	<input type="checkbox"/>
2	外食が多い。	<input type="checkbox"/>
3	10分間位で食事をすませることが多い。	<input type="checkbox"/>
4	食べ物はあまりかまずに飲み込んでしまう。	<input type="checkbox"/>
5	朝食を抜くことが多い。	<input type="checkbox"/>
6	食事の時間が不規則である。	<input type="checkbox"/>
7	油っぽい料理が好き。	<input type="checkbox"/>
8	魚料理より肉料理が好き。	<input type="checkbox"/>
9	おなががいっぱいでもデザートは食べられる。	<input type="checkbox"/>
10	おやつには必ず甘い菓子を食べる。	<input type="checkbox"/>
11	清涼飲料や缶コーヒ(砂糖入り)をほとんど毎日飲む。	<input type="checkbox"/>
12	アルコール飲料をよく飲む。	<input type="checkbox"/>
13	9時以降に夕食とることがよくある。	<input type="checkbox"/>
14	夜食を食べることが多い。	<input type="checkbox"/>
15	家族の食べ残しを食べることがよくある。	<input type="checkbox"/>

あなたはいくつチェックがありましたか？

- 0 とてもよい食事のとりかたです。これをあなたの食習慣として維持しましょう。
- 1~4 少し見直してみましょう。ちょっと工夫すると好ましい食習慣に近づきます。
- 5~9 改善点がかなりあります。これならできそうと思うものから、変えてみましょう。
- 10以上 これを機会に大いに見直しをはかりましょう。好ましい食習慣の形成がダイエット成功の近道です。

スタッフからのアドバイス

自分の生活をふり返って問題点を見つけ、なにから改善できるか考えることはダイエットの第一歩です。まずはくせになっている悪い生活習慣を直し、改善できるところから始めましょう！ダイエット成功後の体重維持にもきっと役立ちますよ！！

次回の楽々ダイエット

- 1ヶ月に1kg ずつの減量を目指そう！
“3つ生活を変えれば確実に1kg やせる。”
- ・どんなやり方で？
 - ・食事では？
 - ・運動では？
 - ・さて、あなたはどうしますか？