



健診センターニュース

先日ドックを受けた方から「管理栄養士さんの指導を受けて、ダイエットに成功しました！」というお話をお伺いしました。そこで、今回は「ダイエット」についてです。ポイントを管理栄養士に教えてもらいました。

～ ダイエット“成功への7つの心得” ～

1. 生活スタイルにあったダイエット法を決める・

生活スタイルは人それぞれ。誰もが同じダイエット方法で成果が得られるわけではありません。交替制勤務や残業の多い方は、食事制限も思うように出来ない場合があります。自分の生活スタイルに合ったダイエット方法を選びましょう。

2. 「リバウンドは絶対にしない」と心に決める・

目標体重に到達しても、すぐにリバウンドしては「ダイエット成功」とは言えません。一度減量に成功したら、その体重を維持してください。



3. 目標体重は達成できそうな範囲に設定しましょう

食事改善の効果が最も現れるのは最初の1ヵ月です。このチャンスを逃がさないようにしましょう。ちなみに最初の1ヵ月で4kgまでなら安全に減量できる範囲です。 ※標準体重の方は1ヶ月に4kgの減量は困難です。

4. 夕食以降は水かお茶のみ！・

「え～っっ、無理！」と思われた方・・・残念ですが、あなたはダイエットに向いてないかも??? 夕食のあとは水かお茶にしてください。おやつを食べるのであれば、脂肪をため込みにくいとされる15時～16時の間にしましょう。無理な場合でもせめて17時まで。

そうはいつでもダイエットは長期戦。あまりにストイックでは長続きしません。ストレスを溜めないためにも、極端な無理はせず、自分と向き合いながら進めましょう。



5. 体重は毎朝測定する

夜に体重を測定する方がいますが、これはNGです。正確な数字とは言えません。朝が自分の正味の体重に近いと考えてください。起床→排尿→測定→記録の順がよいでしょう。衣服は着たままで大丈夫。一度やり方を決めたら、そのやり方を変えずに続けてください。

6. 3ヶ月はダイエット方法を変えない

「もっと減らしたい」と思う気持ちから、テレビや雑誌のダイエット方法を、あれもこれもと試してみたくありません。でも、一度にいくつもの方法を試すと何に効果があったのかわからなくなってしまいます。少なくとも3ヶ月は同じ方法を続けましょう。

7. からだを動かす

「運動が大事なのはわかるけど、いざ始めるとなるとなかなか・・・」その気持ちわかります。まずは日常生活の中で、今までより多く動くことを心がけましょう。意識して筋肉を使うようにすれば代謝も上がり、痩せやすくなります。

そろそろ暑さも落ち着いて動きやすくなる頃です。目標体重に向けて、さっそくダイエットへの一歩を踏み出してみませんか！！

皆さん、ご自分のコレステロール値はご存じですか？患者の扱いを受けがちなコレステロールですが、実は身体に必要です。コレステロールにはLDL（悪玉）とHDL（善玉）があり、LDLコレステロールは、肝臓で作ったコレステロールを体内の細胞に運ぶのが役割です。一方のHDLコレステロールは、いろいろな臓器で使い切れずに余ったコレステロールを、肝臓に戻す働きをします。

LDLコレステロールが増えすぎると、血管の壁に必要以上にコレステロールがたまり、血管の動脈硬化が進行します。その結果「心筋梗塞」や「脳梗塞」といった危険な病気を引き起こしやすくなりますので、自覚症状がないからといって放っておくと危険です。

コレステロールのコントロールは、食事・運動・禁煙を心がけ、標準体重を維持することから始めましょう。こうした生活習慣の改善を3～6ヶ月継続したにも関わらず、効果が得られなかった場合は、薬物療法が必要になります。

医師の指導を受けましょう。



～お知らせ～

下記の日程で出張講習会を行います。参加料は無料です。興味のある方は、ぜひご参加ください！

日時：10月10日(水) 13:30～15:00

場所：西市民プラザ

内容：災害時の高齢者支援

講師：山本 朋美

(赤十字健康生活支援講習指導員)



健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市宇倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920

FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日)