



# 健診センターニュース



## ダイエットについて

ふだんの食事量と活動量がつり合っていれば、体重は大きく変動することはありません。肥満を招く人の多くは、このバランスが崩れているからです。肥満というと、食べ過ぎなどの食事面は注目されますが、活動量は軽視されがちです。活動量が低いと筋肉が落ち、食べた分のエネルギーを燃焼できずに太ったり、脂肪をため込みやすい体になっていきます。短期的に体重を落とそうと、食事を抜いたり、糖質や脂質をとるのをやめたりするとかえって痩せにくくなったり、一度は体重が落ちたとしてもリバウンドしやすくなります。また、極端な食事制限でタンパク質やカルシウムの摂取量が減少すると、筋肉量や骨量まで落ちてしまいます。筋肉量が減ると、代謝が落ちて脂肪がつきやすくなります。

よいダイエットとは、さまざまな生活習慣病を引き起こす「内臓脂肪」を減らすダイエットです。①自分の必要なエネルギー量を知り、(必要な栄養素はきちんと摂った上で)②いままで摂り過ぎていた分を減らすこと、③摂ったエネルギーは運動して消費することです。

### ダイエットの基本

★朝と夜の2回、体重をはかりましょう

自分の体重がふだん何の影響を受けて増減しているのかを知って、その理由や原因を知ると改善点が見えてきます。



★1日約240k cal減の食事を心がけましょう

1日240k cal減の食事を毎日続けると1ヶ月で7000k calを減らすことができます。

まずは間食を控えて、お菓子の食べ過ぎやアルコールの飲み過ぎにも注意しましょう。

★夕食は早めに、遅くなるときは軽めにとりましょう

夜遅い時間や寝る直前に食事をすると、日中と違い動いて消費することができません。

★少しでも歩く時間を増やしましょう

1日10分多く歩くだけでも脂肪燃焼効果が期待できます。



- 日ごろから歩くときは速歩にする
- エレベーターやエスカレーターを使わないで階段を使う
- 買い物などは自動車を使わないで徒歩か自転車を使う
- 掃除する回数を増やす、できるだけ丁寧に掃除する
- 昼休み、昼食を摂った後はウォーキングタイムにする



## 低カロリーなのに栄養満点！きのこの魅力！！



きのこ類は、食物繊維が豊富な食材で、腸内環境の改善に効果的です。食べることで肥満や便秘の予防にもつながります。また、毎日の食事で不足しがちなビタミンやミネラルも含まれており、低カロリーでヘルシーで太りにくく、ビタミンB群も豊富なので美肌にも効果があると、嬉しいことづくめの食材です。

### ・きのこを料理するときの注意点

きのこは野菜や果物と同じ生鮮食品です。時間が経つほど鮮度や栄養が落ちていくので、買ってきたらすぐに食べるのがおすすめです。

使い切れずに残ってしまった時におすすめなのが、「冷凍」して保存することです。きのこは洗わずに生

のまま使いやすい大きさにカットし、保存袋に入れて空気を抜き、なるべく平らにした状態で冷凍庫で保存します。冷凍することで、きのこの細胞壁が壊れて栄養成分が出てくるので、旨味が増しておいしく食べられます。料理に使うときは、解凍せずに凍ったまま調理するのがポイントです。

### ・きのこ栄養効果

- シイタケ：便秘解消、美肌効果
- マイタケ：免疫力アップ
- エリンギ：血圧を下げる
- エノキタケ：骨粗鬆症の予防



## 健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等



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 舞鶴赤十字病院 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6/1休み)

