

皆様は、コロナ渦の前と後で、体重や自覚症状、ライフスタイルに変化はありましたか？今回はコロナ渦に加え、年末年始に増えがちな体重コントロールについて考えたいと思います。体重のコントロールでは、日々の生活習慣がポイントとなります。短期集中型の体重コントロールは継続が難しいため、大きなリバウンドにつながりやすいといわれています。小さな改善チャレンジを継続して重ねることが大切です。

継続出来そうな目標がポイント！いくつかありますか？

食と運動の視点から小さな目標例を挙げました。出来そうなチャレンジポイントにチェックを入れて今日から挑戦してみましょう。

* 食事の摂り方

- 主食・主菜・副菜を揃えたバランス良い食事を楽しむ。
- 朝ご飯を食べる。
- ご飯茶碗を一回り小さくする。
- ご飯のおかわり・大盛りは控える。
- 夕食が21時を過ぎるときは、軽く済ませる。
- 夜食は控える。
- 今より1口+10回噛んで食べる。



- マヨネーズ、ドレッシングなどは控えめに楽しむ。
- 揚げ物の量を減らす。
- 牛乳は、低脂肪にする。
- 肉の脂身は残す。
- 野菜・海藻・キノコ料理を1品プラスする。
- 食事は野菜・海藻・キノコ料理から楽しむ。
- 魚料理の頻度を増やす。



* 外食

- 丼物、麺類は控え、定食形式の外食を選択する。
- 同じ料理を続けない。
- 野菜料理を1品プラス、野菜から食べはじめる。
- カロリーをチェックする。
- 揚げ物は、週1回にする。
- 食後はすぐ歯磨きをする。

* 毎日の記録、推移を確認する

- 毎日、体重計に乗り記録しチェックする。
- 毎日、血圧を測定しチェックする。
- 毎日、歩数(活動量計)を記録し、チェックする。
- 毎食のカロリーをチェックする。
- 毎日、食べたものを記録し、チェックする。

* 間食

- 夕食後のデザートは控える。
- 間食の頻度を減らす。(〇回/週⇒〇回/週)
- 間食の量を減らす。(いつもの半分にする)
- コーヒー、紅茶などにお砂糖は入れない。
- 清涼飲料水、甘い飲料を水や無糖のお茶にする。
- お菓子を無糖のヨーグルトや果物に置き換える。



* アルコール

- 休肝日を+〇日設ける。(〇曜日、週〇回)
- アルコールの摂取量を減らす。
(缶酎ハイ 500ml×2本⇒350ml×2本など)
- アルコール度数、低めの飲料に置き換える。
- 飲み会の翌日は休肝日にする。
- 家での飲酒は350ml、1本迄にする。
- 寝酒はしない。

* 活動量アップポイント

- 1週間の活動量(歩数)を平均し、+1000歩～を毎日の目標にする。
- エレベーター、エスカレーターは使わない。
- 行きか帰りは、一駅分歩く。
- 駅までのバス・自転車を、歩きに変える。
- 昼休み、食後〇分のウォーキングを心掛ける。

- ランチは1駅隣の駅のお店で楽しむ。
- 電車に乗っているときは、踵の上げ下げをする。
- 職場では、別フロアのトイレに行く。
- 買い物は、歩きで行く。
- テレビを見ながら、筋トレをする。
- テレビを見ながら、ストレッチをする。



具体的なスモールチャレンジの例を挙げてみました。皆様はいくつチェックが出来たでしょうか？

小さなチャレンジでも継続し、習慣化することが最終の体重コントロールにつながります。また、上記以外でも、ご自身で出来そうな改善ポイントがありましたら、是非チャレンジしていきましょう！