

ダイエット成功事例特集

健康管理課 管理栄養士 貴堂 明世

新年明けましておめでとうございます。特定健診・特定保健指導も3年目の終わりが近づいてきました。メタボリックシンドロームに該当された皆さんは、毎年とても苦労してダイエットを試みられていますが、年末、年始は体重がリバウンドしてしまうことが多いようです。そんな方のために、特定保健指導を受けて見事6ヶ月で大幅な減量に成功した例をご紹介します。これを参考に、今度こそメタボ脱却を目指してみたいかが。



Mさん
58歳 男性
身長168cm
家族と同居

初回 77.7kg
▼ -7.4kg
6ヵ月後
70.3kg

朝は乳製品とバナナのみ、昼はご飯大盛りをやめて蕎麦や魚定食に。夕食はご飯1膳と揚げ物を控えたおかずにした。毎日缶ビール2本+焼酎1合を飲んでたが禁酒した。一生禁酒を続けるのは非現実的なので、節酒のペースをつかみ、体重維持のための適正な飲食量をみつけることが現在の課題。通勤時には意識して歩くようにした。

禁酒によるダイエット効果が1日500kcal以上にもなり、減量に大きく貢献しました。中性脂肪、悪玉コレステロール、血糖値が下がり、下の血圧も10mmHg下がりました。減量目標達成後も続けられる、無理のない食事のペースをみつけましょう。



Sさん
40歳 男性
身長182cm

初回 113.6kg
▼ -11.4kg
6ヵ月後
102.2kg

朝食はもともと食べない。間食に缶コーヒーや菓子パン、スイーツなどを摂ることが多かった。食事はファストフード店での肉料理、丼物、揚げ物中心だった。まずは毎日食事記録をとる事にした。缶コーヒーや飲料はカロリーをチェックし、低カロリーや0カロリーのものにした。昼食は好きなものを食べるが、夕食の全体量は少なめにした。運動は通勤時に片道10分歩行を、片道25分に増やした。10kg以上減った今でも、カロリーを必ず見てから食べるようにしており、大体のカロリーがわかるようになった。体が軽くなり膝や腰への負担が減ったので、今後も継続したい。

食事記録をつけてみたのが減量に大きく響きましたね。缶コーヒーのカロリーは1本60kcal程度ですが、何本も飲めば相当なもの。菓子パンも1個400kcal以上の場合があります。カロリーの知識が身につく、一生ものの勉強になったはず。血圧、コレステロール、尿酸値が改善し、脂肪肝も無くなりました。



Nさん
58歳 男性
身長161.2cm
一人暮らし

初回 71.3kg
▼ -9.1kg
6ヵ月後
62.2kg

3食しっかり食べる習慣。毎日2~3合飲酒していたので、休肝日を設けようとしたが、なかなかできなかった。夕食は自炊して野菜を多く摂るように努力はした。幸い3ヶ月前から仕事の関係で飲む機会が減り、帰宅時間が早くなって生活習慣が改善した。油物を控え晩酌時には主食を食べないようにした。空腹感というものを感ずるようになった。体重測定は毎日行っている。たまにゴルフの練習をするくらいだったが、できるだけ歩くようにしたら階段も苦ではなくなった。

お酒好きの場合、休肝日を作る目標はなかなか達成できないものですね。でも職場環境の変化を生かして生活習慣を改善しました。一人暮らしだと食事制限で頼れるのは自分だけ。ここまでの減量は強い意志も必要だったと思います。体重減と同時に悪玉コレステロール値も低下しました。



Hさん
61歳 男性
身長169.0cm
家族と同居

初回 81.0kg
▼ -6.8kg
6ヵ月後
74.2kg

3食食べる習慣。遅い時間に夕食をたくさん食べてすぐ寝る生活をしてた。そこで寒天を夕食前に半分食べてダイエット。肉より大豆類、野菜を増やしてメニューを変えた。間食もやめることにした。ダンベルでの腹部ひねり運動を始め、平日に加え週末は妻と15km歩くようにした。継続したら今年は積極的指導対象から動機付け指導対象になった。

寒天を利用して、空腹感を満たす作戦は、真似してみてもよいでしょう。腹囲を減らすのは困難ですが、腹筋を引き締めるダンベル運動も併用したことで減少に成功した例。家族を巻き込んだのも正解でした。



いかがでしたか？ダイエットのためのヒントがたくさん隠されていましたね。意外と奇をてらったものはなく、地道に確実に努力を続けられた結果だという印象を強くもちました。みなさんも、実行すればきっと効果があるはず。す。



今月の料理



1人分

お正月に残った食材がおいしく変身

『揚げもちいり鍋』

エネルギー 486kcal 食物繊維 6.9g
たんぱく質 24.1g コレステロール 56mg
脂質 13.3g 食塩相当量 2.9g

調理時間 20分

<材料> (4人分)

角もち.....4個
油.....大さじ2
里芋.....8個
生しいたけ.....8枚
にんじん.....1本
ねぎ.....1本
三つ葉.....1/2束
鶏挽き肉.....300g

A

しょうがみじん切り.....小さじ1/2
にんにくみじん切り.....小さじ1/2
ねぎのあらみじん切り.....1/2本分
酒.....大さじ1
西京味噌.....大さじ1
(普通の味噌なら大さじ1/2+みりん小さじ1)
こしょう.....少々
かたくり粉.....大さじ2

B

だし.....6カップ(1200ml)
酒.....1/4カップ
しょうゆ.....大さじ3
みりん.....大さじ2



<作り方>

- 1 もちは半分に切り、熱した油で両面を焼きあげにする。いったんペーパータオルで油を切っておく。
- 2 里芋は水洗いし、皮付きのまま水から7~8分ゆでて、皮をむく。生しいたけは石づきを取り、かさの表面に飾り包丁を入れる。にんじんは皮をむき、小口から5ミリの半月切りに。ねぎは3センチ長さに切る。三つ葉はざく切りに。
- 3 鶏挽き肉にAを入れて練り混ぜる。土鍋にBを入れ、2の里芋とにんじんを加えて煮る。煮立ってきたら3をだんごにして落とし入れ、2の残りの野菜と1を入れて煮る。

<調理のポイント>

*もち焦げすぎないように両面に焼き色をつけること。野菜は残りものでOK。めめは、ごはんよりうどんがおすすめ。