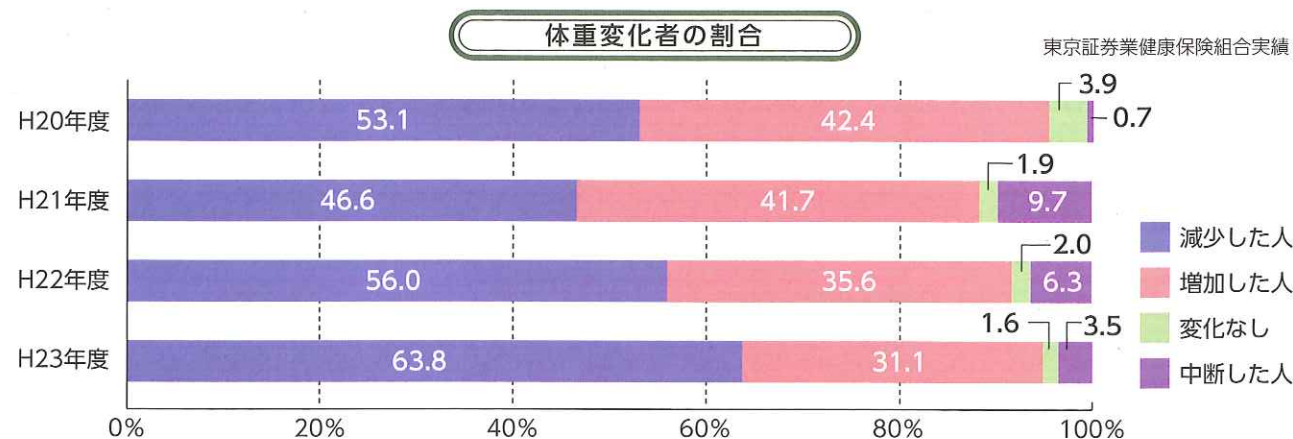


減量に成功した人の生活習慣

健康管理課
管理栄養士・健康運動指導士
貴堂 明世



平成20年度から導入された特定健診・特定保健指導は既に4年が経過しました。何度か特定保健指導を体験された人いるのではないのでしょうか。本年度は5年目にあたり最終評価年度となります。当健保会館では、メタボリックシンドローム改善のため4年間合計で1,845人の方に特定保健指導を実施いたしました（他保健指導機関では4年間で244人）。特定保健指導には果たして効果があったのか、その効果の一部を体重減少でみると下のグラフのようになりました。



平成23年度は指導を受けた人の60%以上の方が体重減少に成功しました。当健保会館での指導実績では、6か月で最大15%（約10kg）の減量に成功した人もいました。中には保健指導終了後に気を抜いてリバウンドする人もいますので、引き続き自己管理を行っていく必要があります。減量だけでなく、再検査をしてみると各種の値が改善します。集計の結果では、実際に血圧の値が改善した人も40～50%いましたので、降圧薬をのまずにすむ可能性が高まり、医療費の節約にもつながります。

では実際にどのようなことをしたら減量に成功するのでしょうか。体重減少率上位者（体重の8～15%減）の行った行動をまとめてみました。

アルコール関連

- ・アルコールを週2日ノンアルコールビールにした。
- ・夜の付き合いを減らした。
- ・飲酒を週1回2合にした。
- ・飲酒は週末しかしないようにした。
- ・ビールを半分に減らし、500ml1本にした。
- ・週1回は休肝日を作って2合分飲まなくなった。

運動関連

- ・毎日2駅歩いている。
- ・1日1万歩以上歩くようにした。
- ・バスに乗るのをやめて駅から歩いて節約した。
- ・スクワット、ももあげ、腹筋を毎日行っている。
- ・スポーツジムに定期的に通うようにした。
- ・運動はあまりできていない。ゴルフも行けなかった。

間食関連

- ・毎日食べていた夕食後のアイスをやめた。
- ・食事量を80%にし、間食をやめた。
- ・コーヒーの砂糖は入れないようにした。

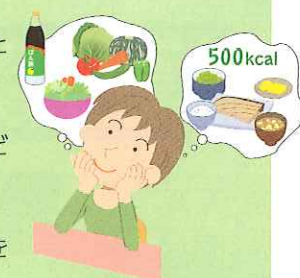


食事関連

- ・夕食にサラダとイカを食べている。
- ・夕食の主食を減らして（または食べない）野菜を増やした。
- ・夕食のごはんはおかわりをやめ、昼は菓子パンだったのを弁当持参とした。
- ・夕食時間を早くしたことは減量に一番効果があった。
- ・朝・夕の主食量を半分にし、100gとした。野菜を先に食べるようにしたが、体重を減らしすぎたので少し主食量を戻した。
- ・昼食時にご飯の量が多ければ残すようにした。



- ・肉の量や揚げ物を控えた。
- ・朝ごはんの菓子パンをシリアルと牛乳にした。
- ・昼食を手作りの弁当にした。
- ・昼に牛丼を減らして、そば、うどんの日を増やした。
- ・ご飯を100g～150gにした。
- ・朝・昼食はしっかり食べ、夕食を野菜や豆腐などにした。
- ・1食500kcalで計算して食べ、ドレッシングをポン酢に変えた。
- ・揚げ物の衣を外して食べるようにしている。野菜を多めに食べ、塩分はできるだけ控えるようにしている。
- ・自炊を増やし、野菜料理のレパートリーを増やして定期的に食べられるようにした。



いかがでしょうか、極端なダイエットをしたわけではない人がほとんどです。カロリーのはっきりしているものを食べたり減らしたりすると、減量がしやすくなります。自炊や自作弁当も効果的です、当たり前のことを毎日やる、つまり習慣化すると良いのです。運動ができていない人でも、飲食を減らせていれば減量はできていました。

なんとなく食べる量を減らしてみたり、たまにする運動を増やしても1日あたりの平均エネルギー量の減少が小さく、減量効果が出にくくなってしまいます。もちろんそれでもやらないよりは良いのですが、**毎日行っている習慣を一定量確実に変える方が結果がやすく、やる気につながります。体重測定も減量に成功している人は必ず毎日行っています。**うまくいかない人は一週間に一度測定するかしないことがほとんどです。

変えられる毎日の習慣は何かあるでしょうか。今年こそメタボリックシンドロームから脱却をしてみませんか。ご希望の人は、お気軽に健康管理課までご相談ください。

今月の料理

4～5月は初鰹の旬。同じ旬の新玉ねぎも使っています。簡単な料理ですが、いつもと少し味付けを変えてみてはいかがでしょうか。

『かつおの塩たたき』

<栄養価1人分>

エネルギー	139kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	1.4g
食物繊維	2.5g
塩分	1.3g

調理時間 10分

写真は1人分



関東ではあまり知られていませんが、かつおの産地高知では人気のある食べ方です。

いつものたたきと2種類作っても Good!



コンロの上で直接焼きます

<材料>

2人分

- かつお.....200g(1さく約500g)
- 粗塩.....小さじ1/2
- にんにく.....1かけ
- 新たまねぎ.....1/2個
- レモン汁.....大さじ2
- しその葉.....2枚

<作り方>

- 1 にんにくは薄くスライスする。新玉ねぎは薄くし型切にする（辛味の強いものは水にさらしてざるにとっておく）。しその葉は千切りにする。
- 2 かつおは表面の水けをふきとり、粗塩を手ですり込む。コンロに焼き網をのせ、回しながらかつおの表面をあぶる。まな板の上に取出してさます。

- 3 一口大に切って器に盛る。ニンニクと玉ねぎを散らし、レモン汁をふりかけ、包丁でベタベタと全体をたたいてなじませ、しその葉をかける。何もつけずに食べる。

調理のポイント

- ・ にんにくが苦手な人は除いてもかまいません。