

エアファイからの提案

循環器疾患の大きな誘因となる肥満対策！

肥満を解消するには、食べる量を減らし、消費するカロリーを増やすことが基本です。ただ、むやみに減食するだけでは体調を崩すだけでなく、長続きしません。必要量は必ず食べましょう！

【ダイエットのこつ！】

- ① 1日3食必ず食べる
- ② 夜9時以降は食べない
- ③ よく噛んで食べる(一口30回)
- ④ 食事の途中で一休み
(脳から満腹との指令がくるのは、食べ始めてから20分後。ゆっくり食べることは、カロリーの減少につながります。)
- ⑤ できるだけ買い物は満腹時に
- ⑥ こまめに歩く
- ⑦ 毎日 体重計にのる

よく噛んで、ゆっくり食べるだけでも食事の量が減るんだね！



注) メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) については、P 61 に記載しています。

エアファイからの提案

・コレステロール・中性脂肪値が高い ・・・と言われたら・・・

血液には赤血球や白血球など、いろいろな成分が含まれています。コレステロールはこれらの成分をお互にくっつけてドロドロの血液をつくり出す大きな要因となります。

あなたの高脂血症危険度は？ ・チェックしてみましょう。

チェックが多い程、ドロドロ血液をつくり出します。
あなたは大丈夫??



| |
|--------------------|
| 肉料理や脂っこい料理が好き |
| 外食や加工食品の利用が多い |
| 毎日アルコールを飲む |
| 肥満傾向である |
| 運動をすることが少ない |
| 間食が多い。特にお菓子や甘い飲み物。 |
| ストレスが多い。睡眠不足である。 |

日常生活で何に気をつけたらいいの？

- 1 ・適切な食事量を守りましょう！
 - ・ ・ ・ 肥満傾向の人は、腹8分目を心がけ、
 - ・ ・ ・ 間食や夜9時以降の飲食は控えましょう
- 2 ・魚・野菜を中心とした料理を。
 - ・ ・ ・ 肉は週2～3日、魚は週に4～5日が理想
- 3 ・脂肪のとり方に注意しましょう！
 - ・ ・ ・ 油はオレイン酸豊富なオリーブ油、菜種油に。
- 4 ・アルコールは適量に。
 - ・ ・ ・ ビールなら中びん1本、日本酒なら1合まで。
- 5 ・積極的に運動をするように心掛けましょう！
 - 週120分以上を目標に運動をしましょう。

