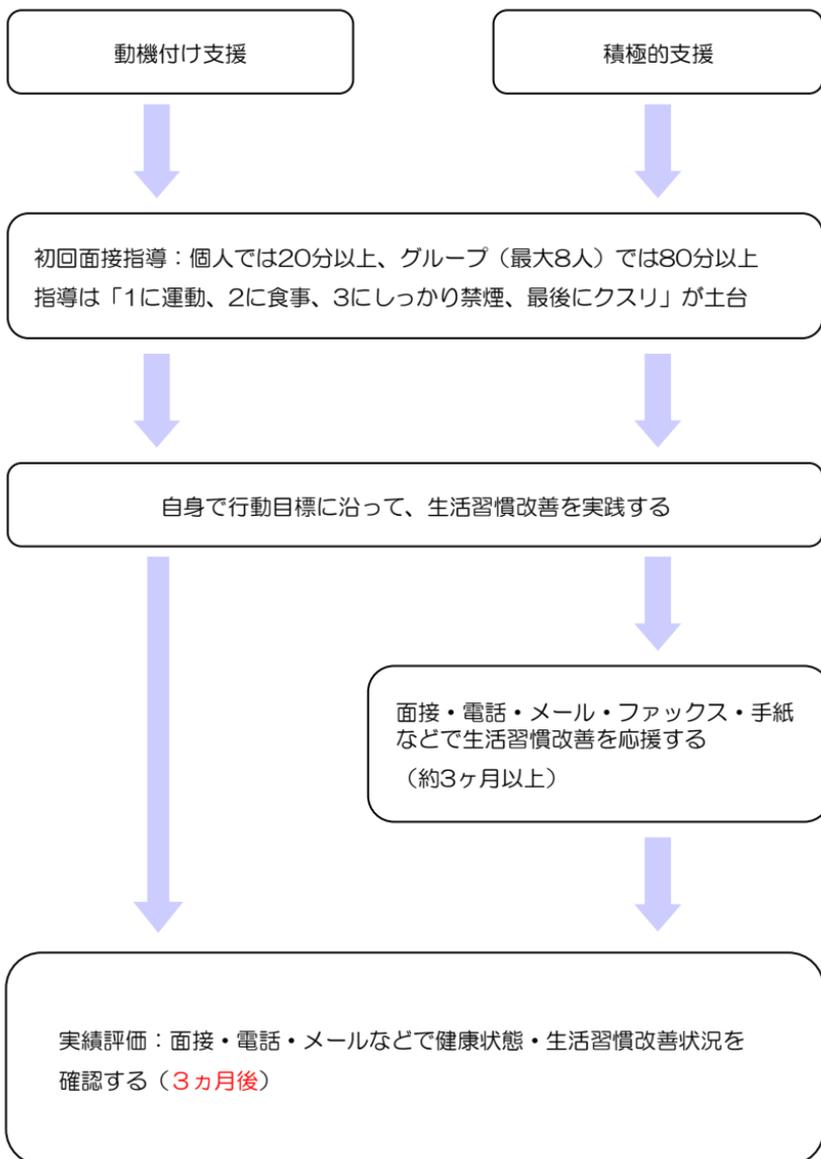


## <特定保健指導の流れ>

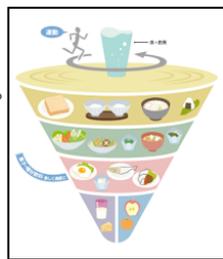


## ＜肥満はライフスタイルの改善で解消できる＞

大抵の肥満は、食べた栄養（カロリー）の一部が、消費されずに脂肪となっておなかの中や皮下に蓄えられて生じます。従って、カロリーを摂りすぎたり、それを使いなすぎたりしないようにすると（つまり、食べ過ぎず飲みすぎず、よく運動しさえすれば）、大抵の肥満は解消できるはずです。ただし、度を越えた食事制限や急激な運動は危険です。運動の際にウォーミングアップが必要なのと同じで、徐々に慣らしてゆくの大切です。「過ぎたるは及ばざるが如し」で、「急がば回れ」です。

## ＜食事はバランスよくとりましょう！＞

- ① 一日3回、なるべく規則正しく食事する。
- ② 腹八分。「もう少し」と思うところで箸を置く。
- ③ 脂肪の多いものは控え目にし、野菜は沢山食べる。
- ④ 多くの種類の食品を食べる。一日30種類以上が理想的。
- ⑤ よくかんで、ゆっくり、楽しく食べる。
- ⑥ アルコール類はほどほどに。
- ⑦ なるべく床に就く2時間前までに夕食を済ませる。  
夜食はしない。
- ⑧ なるべく間食をしない。特に菓子や甘いジュース類は避ける。



## ＜運動不足に気をつけましょう！＞

毎日の生活の中で、適度な運動を続けて、体の中に余分なカロリーを残さないことが肥満防止につながります。しかし、毎日欠かさず運動するとなると大変ですね。

そこで、たとえば通勤で、駅まで自転車を使っているなら、少し早めに家を出て歩いたり、駅ではエレベーターやエスカレーターに乗らずに階段を使い、電車が来るまで時間があればプラットホームを歩くなど、生活の中でこまめに「体を動かすこと」を意識するよう心がけてください。

1日の必要カロリーは体重1kgあたり25～30kcal（キロカロリー）です。だから体重70kg男性なら凡そ1800～2100kcal、50kg女性なら1300～1500kcal程度でしょう。一方、健康保持のために運動で消費したいカロリーは250～300kcal、少なくとも必要カロリーの1割はクリアするのがよいといわれます。しかし日常生活でカロリーを頭に置いて食べたり運動したりする人はあまりいないでしょう。そんな面倒なことをしなくても、「太りすぎない程度に運動する」のがよいのではないかと思います。体重が増えれば、増えた分は余分なカロリーが脂肪となって体に溜まっているのです。