

## 冬太り撃退！今日からできるダイエット

冬は寒くて活動量が減り、太りやすくなりますよね。さらにコロナ禍ということもあり、リモートワークが増えたり、外出の機会が減ったりすることで、肥満になりやすくなります。

### 食事のポイント

- 1日3食主食・主菜・副菜の揃った食事を心がける。
- 朝食は必ず摂るようにし、夕食は19時ごろまでに食べる。
- 副菜→主菜→主食の順番で、よく噛んでゆっくり食べる。
- 食事は、腹八分目で終わらせる。
- 副菜は、野菜や海藻、きのこ、こんにゃくなどの食物繊維の多い食品を意識して取り入れる。
- 主食は、できるだけ精製されていないもの（玄米、雑穀米、ブランパンなど）を選ぶ。
- 間食は1日200kcalまでにする。
- 1日1.2Lを目安に水分をこまめに摂る。  
(コップ1杯を1日数回に分けて)
- 減塩を意識する。(減塩対策のポスター参照)
- お酒は1日アルコール20g程度にし、週に2日は休肝日を設ける。  
ビール：500ml、ワイン：2杯弱200ml、ウイスキー：ダブル60ml  
酎ハイ7%：350ml、日本酒：1合180ml、焼酎：100ml



### 生活習慣のポイント

- 十分な睡眠をとる。
- 規則正しい生活をする。
- 朝起きたら朝日を浴び、朝食を摂る。
- ストレスをためないようにする。
- シャワーだけで済ませずに、お風呂につかる。
- できるだけ体を動かす。
- 1日30分以上、週2回以上運動する。
- 減煙・禁煙する。



肥満危険度チェック ※多いほど危険

- 20歳の頃よりウエストが10cm以上太くなった
- 食べる量が年をとっても衰えない
- お腹いっぱいまで食べる
- おやつ（スナック菓子やケーキなど）は毎日食べる
- お酒は毎日欠かさない
- 1日3食だったり、2食だったりまちまち
- 運動習慣はない
- 同居家族や親戚など太っている人が周りに多い
- 夜型生活のことが週の半分以上ある
- 1食は5分以内に食べ終わる
- ご飯、パン、麺などの主食が、1食で1人前以上
- 家族では大皿で食べることが多い
- 睡眠不足
- お風呂はいつもシャワーのみで浴槽に浸からない
- 水分補給はスポーツ飲料や甘い清涼飲料水のことが多い
- 手の届くところにいつも食べ物がある

\*チェックが多かった人は標準体重を確認して、体重を適正にしましょう！

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$