

# すこやか大陸

## 41号

### 2008年

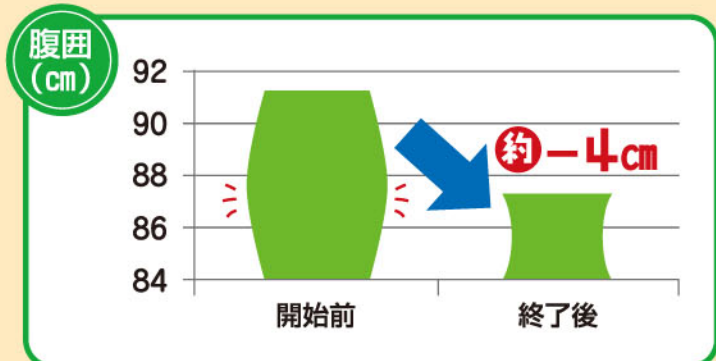
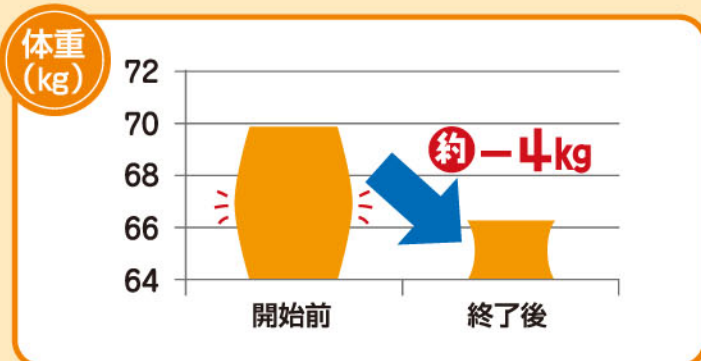
静岡県総合健康センター



生活習慣を見直して、  
体重をコントロールしましょう！

# 自分にあつた 減量作戦

当センターが2007年に開催した“減量チャレンジラリー”に参加した114人は、簡単な毎日の食事目標や運動目標を決め12週間の減量に取り組みました。その結果、96人が継続し、平均約4kgの減量に成功しました。



## 生活習慣の改善で減量成果が得られます。

肥満は、糖尿病などの生活習慣病発症の引き金になります。生活習慣を見直し、少し改善する、自分にあつた減量作戦を考えてみましょう。



1か月で1kg無理なくやせる

# スリーポイント減量法

80kcal×3ポイント=1日240kcal減らそう!

減量プランを練る前に知っておきましょう。

減量のペースは?

- 体重を減らす場合、過激でない現実的な目標を立てましょう。
- 1か月に1~2kgを目安にしましょう。

1か月で体重1kg減少するためには?

1か月 **7,000** kcal 1日 **240** kcal 減が必要  
(7,000kcal÷30日=1日約240kcal)



スリーポイントを選びましょう。

1ポイント=80kcal

1日240kcalの減少を目標に、トータル3ポイントとなる自分のできる作戦を選びましょう。

240kcalは1つの食品、1つの運動ではなく、80kcalを1ポイントとして、3ポイント(80kcal×3ポイント=240kcal)確保するような計画もできます。

あなたの減量プランは?

毎日実践する作戦番号を下記作戦から選び [ ] [ ] [ ] に作戦番号を記入しましょう。

- 記入例
- Aさんの減量作戦(問題点:夕食を食べすぎ/作戦:ご飯で3ポイントをとる/【作戦 3-1】)
  - Bさんの減量作戦(問題点:間食を食べてしまう/作戦:おやつを減らして3ポイントをとる/【作戦 1-6】 【作戦 2-6】)
  - Cさんの減量作戦(問題点:毎日深酒/作戦:酒量を減らして3ポイントをとる/【作戦 1-9】 【作戦 2-9】)

## 食生活の作戦

### 1ポイントの作戦

- 【作戦 1-1】: ご飯茶わんを小さいものに変える
- 【作戦 1-2】: 6枚切りの食パン2枚を8枚切2枚に変える
- 【作戦 1-3】: マヨネーズをかけすぎない(大さじ1杯分ひかえる)
- 【作戦 1-4】: ドレッシングをノンオイルにする
- 【作戦 1-5】: 缶コーヒーは無糖に変える
- 【作戦 1-6】: 毎日のあめ玉(4個)をやめる
- 【作戦 1-7】: プリンはビックサイズではなくレギュラーサイズにする



### 2ポイントの作戦

- 【作戦 2-1】: 夕食のごはんを2膳から1膳半にする
- 【作戦 2-2】: 6枚切りの食パン2枚を6枚切1枚に変える
- 【作戦 2-3】: カップラーメンはミニサイズのものにする
- 【作戦 2-4】: 缶コーヒーを1日2本から1日1本にする
- 【作戦 2-5】: 板チョコ(60g)は半分残す
- 【作戦 2-6】: ポテトチップスは中袋(65g)ではなく小袋(32g)を買う



### 3ポイントの作戦

- 【作戦 3-1】: 夕食のごはんを2膳から1膳にする
- 【作戦 3-2】: 3食のごはんは6~7分目の盛りにする
- 【作戦 3-3】: 6枚切りの食パン3枚を8枚切り2枚に変える
- 【作戦 3-4】: おやつで食べる菓子パンをやめる
- 【作戦 3-5】: 炭酸飲料(500ml)は0kcalのものにする



## 飲酒の作戦

### 1ポイントの作戦

- 【作戦 1-8】: 缶ビール500mlを350mlに変える
- 【作戦 1-9】: いつもの量からウイスキーシングル1杯をやめる
- 【作戦 1-10】: いつもの量からワインを1杯やめる



### 2ポイントの作戦

- 【作戦 2-7】: いつもの量から日本酒(1合)をやめる
- 【作戦 2-8】: いつもの量から缶ビール(350ml)を1本やめる



### 3ポイントの作戦

- 【作戦 3-6】: いつもの量から缶ビール(500ml)を1本やめる
- 【作戦 3-7】: いつもの量から焼酎1杯をやめる



知っておくと便利

点線で切り取って折れば財布などに入れます。  
1日3ポイント(240kcal)を目指しましょう。

減らす  
食生活

1ポイントの目安  
80kcal



ごはん	⇒	小さい茶わん軽く半杯(50g)
食パン(6枚切り)	⇒	1/2枚(30g)
あんぱん	⇒	約1/3個(30g)
クリームパン	⇒	約1/3個(30g)
マヨネーズ	⇒	大さじ軽く1杯(10g)
ドレッシング	⇒	大さじ軽く2杯(20g)
板チョコ(ミルク)	⇒	約1/4枚(15g)
あられ、おかき、せんべい	⇒	20g
ビスケット	⇒	20g
ポテトチップ	⇒	7枚(15g)
ショートケーキ(100g)	⇒	約1/4個(25g)
まんじゅう	⇒	1/2個(25g)
バニラアイス(100g)	⇒	約1/2個(40g)
シャーベット(100g)	⇒	約2/3個(60g)
プリン(120g)	⇒	約1/2個(60g)
あめ玉(5g)	⇒	4個(20g)
缶コーヒー(加糖・190ml)	⇒	約1本
コーラ(500ml)	⇒	約1/3本(200ml)

参考:糖尿病食事療法のための食品交換表第6版(日本糖尿病協会)

減らす  
飲酒

1ポイントの目安  
80kcal

缶ビール(350ml)	⇒	約1/2本(200ml)
日本酒	⇒	約1/2合(70ml)
焼酎 乙類	⇒	約1/4合(50ml)
ウイスキー	⇒	シングル1杯(30ml)
ワイン	⇒	グラス1杯(100ml)

参考:糖尿病食事療法のための食品交換表第6版(日本糖尿病協会)

身体活動・運動  
(例は体重60kgの場合)

増やす

1ポイントの目安  
80kcal

ウォーキング(時速4km)	⇒	23分
早歩きウォーキング(時速6km)	⇒	19分
こどもと体を使って遊ぶ	⇒	19分
部屋の掃除	⇒	23分
草取り	⇒	17分

参考:厚生労働省:健康づくりのための運動指針2006

## 身体活動・運動の作戦 (例は体重60kgの場合)

### 1ポイントの作戦

- 【作戦 1-11】: ウォーキングを25分行う
- 【作戦 1-12】: 早歩きウォーキングを20分行う
- 【作戦 1-13】: 25分の部屋の掃除
- 【作戦 1-14】: 水中運動を20分行う



### 2ポイントの作戦

- 【作戦 2-9】: ウォーキングを50分行う
- 【作戦 2-10】: 早歩きウォーキングを40分行う
- 【作戦 2-11】: こどもと体を使って40分遊ぶ



### 3ポイントの作戦

- 【作戦 3-8】: 早歩きウォーキングを60分行う



※できそうな作戦の□にチェックを入れましょう。□にチェックを入れた作戦は、80%以上実践することができますか?80%以上実践できる作戦で3ポイントを決めましょう!!



# スリーポイントが決まらないあなたへ

## ～減量のためにまず始めてみては～

### 食生活編



- ◎栄養成分表示を確認する。
- ◎大盛りは頼まない。
- ◎野菜料理など、かみごたえのあるものを先に食べる。
- ◎朝食はたっぷり、夕食は軽めに。
- ◎夕食を就寝の2～3時間前までに済ませる。
- ◎油を使う料理「炒める・揚げる」ではなく、「焼く・蒸す・ゆでる・煮る」料理を選ぶ。
- ◎満腹時に買物に行く。
- ◎食事が済んだら歯を磨く。
- ◎どうしても、おやつを食べたい時のために、エネルギーの低い食べ物もよいものをいくつか用意しておく。(焼きのり、こんぶ、野菜スティック)
- ◎本当の空腹か、ストレス発散による食欲かを区別する。
- ◎お菓子の買いだめはしない。

### 飲酒編

- ◎1回に飲む量の上限を決める。
- ◎飲まない日数を決める。
- ◎飲まないで楽しめることを増やす。
- ◎どうしても飲みたいとき、飲まないといけないときだけ飲むようにする。
- ◎いつもの飲酒パターンを変えてみる。
- ◎食事をしながらゆっくりと飲む。
- ◎水を飲みながら飲み、薄い酒にする。



### 身体活動 運動編



- ◎運動靴を玄関に常に置いておく。
- ◎エスカレーターやエレベーターではなく階段を使う。
- ◎買い物などで利用する駐車場は、遠いところにとめる。
- ◎会社のトイレは遠いところを使う。
- ◎バスは1つ前の停留所で降りる。



施設紹介	料金(9時～12時までの場合)
体育館	1,500円(半面使用)
ホール	5,900円
栄養実習室	1,900円
研修室	1,000円(第1研修室)

インターネットを利用して予約することができます。  
[「とれるnet」http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/](http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/)



あなたの健康、みんなの幸せ

## 静岡県総合健康センター

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055(973)7000 FAX.055(973)7010  
 ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp/> Eメール [info@sukoyaka.or.jp](mailto:info@sukoyaka.or.jp)

「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」

〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号 TEL.054(253)5570  
 FAX.054(253)4222 ホームページ <http://www.ikiiki21.jp/>

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

⇒まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始)

**施設予約 TEL.055(973)7000**

「不妊相談」専用ダイヤル  
 毎週火・金曜日 10時～15時 **TEL.055(991)2006**