

効果的なダイエットは運動と食事の組み合わせ

○適正体重を知っていますか？

※BMI 22を維持しましょう！ BMI 22のときが、一番病気が少ないのです

→あなたの適正体重を計算してみましょう

$$\text{身長} \boxed{} \text{ m} \times \text{身長} \boxed{} \text{ m} \times \text{BMI } 22 = \boxed{} \text{ kg}$$

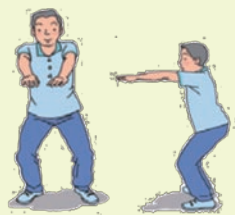
現在の体重と比べてみましょう。

※BMIとはBody Mass Indexの略で体格指数のことです
 体重kg÷身長m² で計算される値をいう
 BMI<18.5:低体重 18.5≤BMI≤25:標準 25<BMI:肥満

○肥満はからだに必要なエネルギー以上に食べていることで起こります
 余分なエネルギーを脂肪に変えないためにも 普段の生活に運動を取り入れましょう。

＝「食事」と「運動」を組み合わせることが大切です！！

●室内でも出来る簡単な運動を生活習慣に取り入れましょう。



スクワット



ラジオ体操

○消費エネルギーを増やすためには有酸素運動+レジスタンス運動（無酸素運動）！
 有酸素運動は、体内の脂肪を運動エネルギーに変えてくれるので余分な脂肪を減らすのに効果的です。また、レジスタンス運動で体に筋肉をつけることで基礎代謝※が上がり効果的にエネルギーを消費できます。

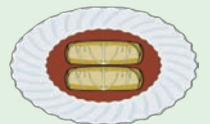
※生命活動を維持するために必要なエネルギー量

●エネルギーをとりすぎない（血糖値を急激に上げない）食事をする。

①毎食野菜をたっぷり食べる

島しょ地域の人、特に男性は野菜料理を少ししか食べない人が見受けられます。
 お客様に出す料理にも野菜をたっぷり添えましょう。

- ・肉や魚の主菜に、野菜をかならず添える。
- ・野菜の小鉢を1品以上用意する。
- ・汁物にも野菜をたくさん入れる。
- ・時には、ご飯や麺の上にも野菜をたっぷりのせるメニューにする。



②砂糖や油を使うことを出来るだけ控える

- ・塩、しょうゆ、みそなどの塩分の多い調味料も控えめに使う。
- ・新鮮な食材そのもののよさを活かすために出来るだけ薄味にする。
- ・物足りない場合は「だし」などのうまみ、酸味、香辛料などを上手に使う。



③主食の重ね食べはしない

麺類とご飯を一緒に食べるとか、パンとおにぎりを一緒に食べるとどうしても主食がエネルギーオーバーになるので、主食はどれか1種類にする。

