

# Dr. 坂根の「なるほど納得ダイエット」

## ☆やせるきっかけは？

20歳の頃より体重が何Kg増えましたか？その頃の自分をイメージしてみてください。

😊 『ダイエットを始めるきっかけはイメージが大切』

## ☆あなたの気になる病気は？

体重増加でなる病気、糖尿病・高血圧・脂質代謝異常症・痛風・心臓病などあります。体重の5%落とすだけで、血圧や血糖値が下がります。

😊 『少しの体重減少で、生活習慣予防に大きな貢献』

## ☆自分の検査結果を判定してみよう

		A(正常)	B(正常高値)	C(異常)	D(かなり異常)
1	血圧	~119/ ~79	120~129/ 80~84	130~139/ 85~89	140~/ 90~
2	総コレステロール	~199	200~219	220~239	240~
3	HDLコレステロール	50~	40~49	35~39	~34
4	中性脂肪	~99	100~149	150~299	300~
5	空腹時血糖	~94	95~109	110~125	126~
6	HbA1c	~5.4	5.5~5.7	5.8~6.4	6.5~
7	γ-GTP	~24	25~49	50~99	100~
8	尿酸	~5.9	6.0~6.9	7.0~7.9	8.0~

😊 『検査結果は生活習慣の道しるべ』

## ☆元気で長生きする体重は？

身長	男性	女性
145cm	48.9kg	48.9kg
150cm	52.0kg	51.0kg
155cm	55.2kg	53.2kg
160cm	58.6kg	55.7kg
165cm	62.1kg	58.6kg
170cm	65.8kg	62.0kg
175cm	69.7kg	66.2kg
180cm	73.8kg	71.2kg

😊 『自分の適性体重を知ろう』

身長  m × 身長  m × 22 =  適正体重 kg

**☆リバウンドしない減量を目指そう！**

急激に体重を減らすと、満腹ホルモンのレプチンも減ってしまい、物を食べても満腹しにくくなりリバウンドしてしまいます。

😊 『ゆっくり確実なダイエットがリバウンド対策の王道』

**☆あなたの目標体重は？**

3カ月で-5kgのダイエットしてみませんか？

😊 『目標体重を決める事が大切』

**☆どちらがヘルシーメニュー？**

- A
- ・ソーメン2束
  - ・玉ねぎサラダ
  - ・さばの味噌煮
  - ・納豆
  - ・豆腐
  - ・ハチミツヨーグルト

- B
- ・豆腐ステーキ野菜あん
  - ・ご飯 150g
  - ・青菜のおひたし
  - ・豚しゃぶとグリーンアスパラの  
みぞれ和え
  - ・大根のみそ汁

😊 『健康に良いものでもカロリーには要注意』

**☆勘違い食品の一覧**

- ・牛乳 ・ヨーグルト ・チーズ ・植物性油 ・オリーブ油 ・豆腐 ・納豆
- ・きな粉 ・ソーメン ・すいか ・はちみつ ・黒砂糖 ・ミルクココア ・みりん
- ・青背の魚 ・ブルーベリージャム

牛乳 + ヨーグルトは高脂肪食品 ⇒ やせにくい(コレステロール↑ カロリー↑)  
豆腐やソーメンはカロリーが低いわけではないので気をつけよう！

😊 『勘違い食品にご用心』

**☆小さなおやつでもカロリーはある**

- ・あんぱん1個で、ご飯2杯分以上のカロリーがある。
- ・小さなあんぱんで、ご飯1杯弱のカロリーがある。
- ・ポテトチップス10枚で、ご飯半分のカロリーがある。
- ・ピーナッツ14粒で、ご飯半分のカロリーがある。

😊 『見かけの大きさに騙されない！』

**☆アルコールは以外と高カロリー**

缶ビール 500ml	200kcal	ウイスキー ダブル1杯 60ml	142kcal
焼酎25℃ 水割りコップ1杯	160kcal	ワイン グラス2杯 240ml	175kcal
日本酒 1合 180ml	200kcal	オレンジジュース 1缶 200ml	84kcal

😊 『アルコールと上手な付き合い方が、ダイエット成否の分かれ道』



## ☆野菜をたっぷり食べよう! ⇒ 体脂肪・コレステロールが下がる。

きゅうり7本 と もやし2袋 を食べてもご飯の半分のカロリーです。  
芋・かぼちゃ・トウモロコシはカロリーが高いので気をつける。

😊 『1日5皿以上の野菜で一石二鳥の食生活』



😊 『減量宣言で最初の一步をふみだそう』

- ①いつから始めるか記入
- ②名前を書く
- ③応援者のメッセージ・サインをもらう

## ☆体重計でダイエット

デジタル体重計で起床時と夕食後の1日2回、計るようになる。

体重計は針ではなく、デジタルの物を使おう! (100g単位 もしくは 50g単位 の物がお勧め  
毎日体重計に乗ると、やせてく: {

・太っている時は体重計にのらなくなる ⇒ 増える

・毎日のると体重は ⇒ 減ってくる

体重計にのると、太る食べ物・やせる食べ物が分かります ⇒ 体重と一緒に食べた物をメモ

・太る食べ物……カレー、鍋、寿司

・やせる食べ物……野菜、焼き魚

😊 『体重日記はダイエット継続の秘密兵器』

『体重計と友達になればダイエットが楽しくなる』

『食べた物をメモしてダイエットのヒントを発見』



## ☆どのくらいのKcalを減らす?

体脂肪1kg減らすためには、7200Kcal減らしてみよう。(1日240kcal)

{

・夕食後のお菓子 -160kcal

・毎日20分の速歩 -80kcal

} ⇒ 1ヶ月で 7200kcal (体重 -1kg)

😊 『やる気維持には、やせた自分のイメージが特効薬』

『食べ過ぎた後の摂生はプラス思考で!』



## ☆麵食いは太りやすい

ラーメン + 半チャーハン + 餃子 ⇒ 炭水化物なので太りやすい(ダイエットの大敵)

うどん + ごはん ⇒ 炭水化物なので太りやすい(ダイエットの大敵)

😊 『絶対避けたい炭水化物の重ね食い』

## ☆体脂肪を知る

体脂肪33%とは?…… 体の1/3が脂肪で出来ている

腹八分目とは……夕食でいうと寝る前にもう少し食べたいなあと思うこと。

夕食が遅いと寝ている間に体脂肪がつきやすくなります。

夕食を腹八分目にしておくと、朝食がおいしく食べられます。

😊 『増えた体重をイメージしてみよう』

『体脂肪率は食生活を映す鏡 ⇒ 油っこいもので体脂肪はアップする』

『夕食を腹八分目にするのが、やせるコツ!』

## ☆口よりも体を動かそう

「ながら食い」→「ながら運動」にしよう。

😊 『動かざるもの食うべからず』

『好きなものは小さく、嫌いなものは大きく見える』