

1月

リバウンドしならダイエットのすすめ

健康管理センターかがわ 保健師

杉尾 純子さん

年末年始、生活習慣や食生活が乱れていませんか？

増えた体重を、リバウンドなく効率的に戻したいですね。

短期間運動をがんばっても効果は長続きしませんし、食事制限

のみでは筋肉が減り代謝が落ち、やせにくくなります。

そこで、次のような計画を立ててみましょう。

- ★月1kg減くらいの緩やかなペースで。
 - ★毎日体重を測り、記録する。
 - ★一口ごとに箸を置き、ゆっくり時間をかけて食べる。
 - ★バランスよく腹八分目、もう少し食べたい時は、低カロリーのもので代用したり、食器を片付けたりして気分を変える。
 - ★外食では、初めから少な目をオーダーする。
 - ★運動を取り入れる。生活の中でできる筋トレでもかまいません。そして普段からこまめに動きましょよう。
- 本来「ダイエット」とは、単に体重を落とすことではなく、健康的な食事・運動療法のことです。減量の効果は遅くても、無理なく続けられる生活習慣を身につけることが、将来の生活習慣病を予防することになります。
- 早めに生活を元に戻して、体調を整えましょう。

健康診断のご相談は、

屋島総合病院 健診課

TEL・・087-844-4666

滝宮総合病院 健診課

厚生連健康管理センターかがわ

TEL・・087-876-2245

右記まで、よろしくお願います。