

## 少しの工夫で体重を減らそう！

ダイエットの基本はバランスの良い食事と適度な運動。日々の生活行動の中に組み込め  
そうなひと工夫の積み重ねで、脂肪の燃焼しやすい身体づくりをしていきましょう。



### よくかんで食べる

- ① 満腹中枢が刺激され、満腹を感じやすくなる
- ② 体温が上がりやすいのでエネルギーの消費量が増える  
ごはんはよく噛んでみると、甘みを感じておいしさ再発見！



### 空腹感をかわす

- 体脂肪が減り始めると、血液中に脂肪酸が増えて、空腹感を感じます。この空腹感には波があり、せいぜい3～10分くらい。この時間を乗り越えるワザを用意しておきましょう。
- 無糖のお茶・コーヒーを飲む
  - ガムをかむ
  - 野菜スティックを食べる
  - 歯みがきをする
  - おなかや太ももの脂肪がとけているところをイメージする



### テレビを見ながらウォーキング

夜には外出したくない、あるいは天候が悪い時におすすめ！**立ったままでその場足踏み。**  
膝を腰の位置くらいまで上げるようにします。  
10分もすると体がポカポカ。  
または、硬めのいすに座りながら足踏みでも○。  
コマーシャルになったらチャンス！始めてみよう。



### 体重を計る

太ってくると乗るのが億劫な体重計。毎日計ると変化が見え**太る原因を思い返す**ことができたり**著しい増加を防げます。**



### 楽しく明るく

ストレスを感じながらでは長続きしません。気持ちの切り替えも大切。  
おいしく食べて**罪悪感を感じないように。**

「**糖尿病の予防がしっかりわかる講座**」  
(平成25年10月26日吉田保健センター)にて  
みんなで出し合った**アイディア**♪



### 野菜をたくさん食べる工夫

具たくさんみそ汁／おろし汁／なべ・ポトフ・タジンなべ／うす味で浅漬け  
スライサーで野菜しゃぶしゃぶ／刻んだキャベツやもやしを袋に入れてレンジでチン  
白菜サラダ／キャベツのお浸し／温野菜をポン酢で  
おひたしを翌日はごま和えにする／きのこを冷凍しておく  
野菜同様、繊維豊富な海藻も食べる／のりを刻んでストック、サラダや和え物に  
野菜の切り方を様々にして楽しむ／すぐ加熱できるようにあらかじめ刻んでおく  
果物と一緒にジュースにする／畑を借りて自分で野菜を作る

▶ 身体の冷えは代謝を悪くします。外から温めるのも一つですが、  
温かいものや冬野菜をたっぷり食べて内からしっかり温めましょう。