

新年度に入り、また職員健診が始まりますね。健診の前に焦ってダイエット始める、から一步ステップアップして、痩せる習慣を身につけましょう。痩せるためだけでなく健康な体を維持するために必要な習慣でもあるので意識してみてください。

食事にまつわる「痩せる習慣」

①主食・主菜・副菜をそろえる

バランスの良い食事が大事です。ビタミンが、タンパク質が、などと考えると難しくなりますが、食事に多くの食品を取り入れようとすると自然とバランスのよい食事になるので頑張ってください。

②よく噛んで腹8分目を意識する

早食いは肥満と関連すると医学的に報告されています。せっかくの食事、味わってゆっくり食べましょう。

③1日3食食べる

毎日規則正しく1日3食食べると血糖値が安定し、痩せる習慣づくりにつながります。

「食事回数を減らせば痩せるのでは」と考えがちですが、食事を抜くと次に食事を摂った際に血糖値が急上昇しやすくなります。血糖値が急上昇すると、血中の中性脂肪が増えやすくなり、結果的に肥満につながる可能性もあるのです。

④夜遅い食事は消化によいもの～豆腐や野菜スープ、ヨーグルトなどで空腹を少し満たす程度に。取りすぎると逆流性食道炎などにもなりやすくなるので要注意です。

⑤飲み物はお茶や水

カロリーの低い人工甘味料を使った甘い飲み物もありますが、人工甘味料の強い甘味に慣れてしまうとより強い甘味を求める可能性があるのです。

⑥食事に集中する～「ながら食べ」は、満腹感を得にくく食べ過ぎにつながります。スマホ見ながら食べてませんか？食事の時間は食事を楽しみましょう。

生活に取り入れられる「痩せる習慣」

①起きたら1杯の水を飲む～スイッチが入って新陳代謝がよくなります。

②ストレスと上手につき合う～ストレスを感じると食欲を調整するホルモンが乱れ、過食につながることもあります。

③質のよい睡眠を十分にとる～寝不足が続くと食欲を増すホルモンが増え、逆に食欲を抑えるホルモンは減ってしまうのです。

日常生活の中で取り入れられる「痩せる運動の習慣」

- ① +10分多く歩く～ジムに行かなくても10分多めに歩くだけで消費カロリーは増えます！
- ② ストレッチをする～ストレッチは筋肉の柔軟性の向上や食後血糖値の低下、リラクゼーション効果が期待できます。
- ③ ながら運動を取り入れる～歯磨きしながらかかと上げ、テレビ見ながらスクワット、などなど

上記を意識して、自分なりの痩せる習慣を取り入れた生活スケジュールを立ててみましょう！



4月、新年度、自分なりの健康目標を立てて、健康によい習慣を一つでも維持できるよう頑張ってみてください！