

## 運動と食事のバランス に気を付けています

特定保健指導の  
積極的支援コースを受講した

かずこ  
島山 和子さん  
(曲田)



積極的支援コースに参加して1カ月になりますが、なんか体が軽くなったような気がします。特定保健指導では、運動と食事の両面から、生活習慣の改善を続けています。運動面では、腹筋運動と家事の時間を増やすことを追加しました。腹筋を始めたときには10回くらいしか出来ませんでした。今では、毎日30回も出来るようになったんです。また、掃除を念入りにすることで家もきれいになるし、運動効果もあるから一石二鳥ですね。食事面では、量を変えずに、果物を減らしたりお菓子を買わないようにしたりしています。以前は、家におやつがあるとついついつまんでしまってたんですよ。

例年、冬場は3kgくらい体重が増えていたんですが、この指導のおかげで、今年は体重が増えること無く維持出来ています。春からは自宅の果樹園の枝切り作業が始まるので、仕事も運動の一つとして取り入れると、さらにエネルギーを減らせると思っています。今日は健康体操を学んだので、さっそく帰ったらやってみたいと思います。

▼特定保健指導の積極的支援コースで作った  
お昼ご飯(約600kcal)



- ①ご飯 男性150g  
女性120g
- ②野菜たっぷりのみそ汁
- ③とり肉カレー風味炒め  
皮を除いてエネルギーカット
- ④青菜のあわ雪かけ  
野菜はゆでることでたくさん食べられます。
- ⑤和風ポテトサラダ  
梅肉を加えてマヨネーズを減らしています。

### 100kcal分の エネルギーを 消費するには?

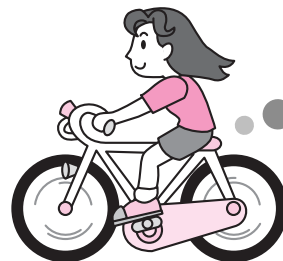
(体重が80kgの  
かたの場合)

ウォーキング

18分



18分



自転車

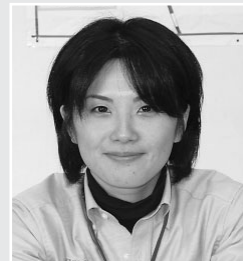
床みがき

20分



特定保健指導担当者にインタビュー

体に脂肪を  
ためない生活に



健康推進課成人保健係  
金 杏 奈

最近の食生活は、仕事時間が不規則だったり残業が続いたりして、なかなか決まった時間に食事を取れないことが多いです。実は、食事の時間が遅くなるとメタボになりやすいんです。22時以降に食事を取ると、体に脂肪を蓄積しやすくなる。B.M.A.L.I(ビーマルワン)というたんぱく質が働いて、太りやすくなります。

改善方法のひとつとして、仕事が遅くなるときは夕方の仕事の合間に主食(炭水化物)を食べて、帰宅してから野菜などの副菜を食べるようにすると、脂肪を蓄積しやすいつ間を避けられます。

★元気発信!始めるプロジェクト  
市民モニターを募集★  
詳しくは、広報おおだて4月号でお知らせします。