



肥満解消～体すっきりプラン～

～ 肥満を防ぐことで生活習慣病を予防しましょう ～

肥満とは、体に余分な脂肪を蓄えてしまっている状態のことです。
肥満は生活習慣病の温床であり、万病の元といっても過言ではありません。
肥満傾向にある人は、食事と運動の両面作戦で徐々に減量していきましょう。



実践メニュー

- ① ゆっくり噛んで食べて、腹八分目を実行
 - ② 3食きちんととり、間食をしない
 - ③ 寝る3時間前は食べない
 - ④ 外食は1日1回以内に作る
 - ⑤ 清涼飲料水、アルコールをとらない日を週2日以上つくる
 - ⑥ ごはん、パンなどの糖質や脂っこい料理を食べ過ぎない
 - ⑦ 階段を使うなど体を動かす工夫をする
- ①か②を必ず選択し、③から⑦のうち1つを選択し目標の空欄に記入してください。

あなたのBMI（ボディマスインデックス）は？
肥満かどうかの目安にはBMIという体格指数がよく使われます。BMI＝22が病気にかかりにくい状態であることがわかっています。

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

あなたのBMI＝〔 〕

■肥満の判定（日本肥満学会）

25.0以上	肥 満
18.5以上～25.0未満	正常域
18.5未満	や せ

■目標

実践メニュー〔 〕と〔 〕を
1ヶ月続ける

■達成すると

- ・ 体重が正常域に近くなると生活習慣病の発生の危険度が減る
- ・ 体の調子がよくなり活動的になる
- ・ 見た目が若々しくなる

※1ヶ月に1～2kgの減量を目標にしましょう。無理な減量は健康を害します。

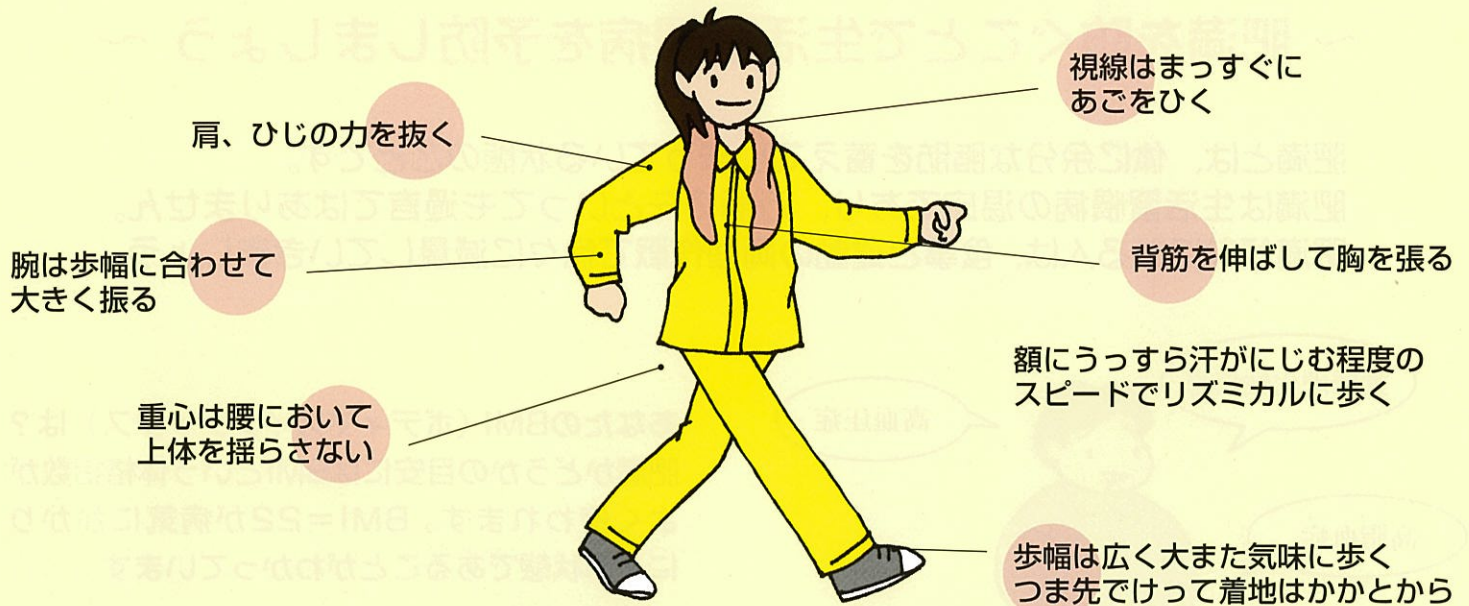
JA宮城中央会 宮城県農村健康管理推進協議会

〒980-0011 仙台市青葉区上杉一丁目2番16号(JAビル7F)
TEL 022-264-8245 FAX 022-264-8239

◆楽しく動いて健康づくり◆

暮らしの中に運動を…まず歩くこと(ウォーキング)から始めましょう。

今より1000歩(時間で10分、歩行距離で600~700m程度)多く歩きましょう。
運動として、積極的に取り組むときは10000歩を目標に!



安全にウォーキングをするために

①始める前に健康診断を受けましょう



②食後1時間は避ける。
睡眠不足、体調の悪い日は避ける。



③ウォーキング前後には
屈伸などの柔軟体操をして体をいたわる。



④やりすぎは禁物。
余力が残る程度にとどめ、毎日続ける。



こんなにある! ウォーキングの健康効果

- ◎脂肪が燃えるため、肥満防止に役立つ。
- ◎善玉コレステロールが増え動脈硬化を防ぐ。
- ◎血液の流れがよくなり、高血圧を防ぎ、新陳代謝も高まる。
- ◎免疫力や抵抗力が高まり、生活習慣病を予防する。
- ◎骨が丈夫になり、骨粗しょう症の予防に役立つ。
- ◎心肺機能や筋力が鍛えられ、体力がアップする。
- ◎足腰を使うことで脳が刺激され、老化やボケの防止に役立つ。
- ◎ほどよい気分転換になり、ストレス解消に役立つ。