



1か月で1kg無理なくやせる「スリーポイント減量法」

静岡県総合健康センターでは、スリーポイント減量法を活用した減量プログラム「レッツ減量チャレンジ」を平成21年度に実施し、減量の効果が認められました。そこで、今回はこの「スリーポイント減量法」について紹介します。

●適切な減量の計画

代謝改善が期待できる減量目標は体重の5～10%です。無理なく減量するためには、1か月に1～2kgの減量が適当と言われています。

1か月で体重を1kg減らすためには、1か月7,000kcal、1日約240kcalのエネルギーを消費する必要があります。

●スリーポイントで無理なく減量

1日約240kcalを1つの食品、1つの運動で減らすのは難しいものです。

そこで、80kcalを1ポイントと考え、「食生活」「飲酒」「身体活動・運動」から自分にあった取り組みを3ポイント確保することで、無理のない減量が可能になります。

●1ポイントの目安

「食生活」「飲酒」「身体活動・運動」のそれぞれの1ポイントの目安は、右図のとおりです。

●スリーポイントをわかりやすくまとめた「すこやか大陸」をご活用ください

静岡県総合健康センターでは、スリーポイント減量法をわかりやすくまとめた「すこやか大陸41号自分にあった減量作戦」を発行しています。

ホームページからもダウンロードが可能です。http://www.sukoyaka.or.jp/



太りにくい食べ方のポイント(秋・冬編)



「食欲の秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回る季節。そして、冬になればイベントも多く、日々体重やお腹周りを気にする人にとっては誘惑の多い試練の季節の始まりです。そこで今回は誘惑の季節を乗り切るために、太りにくい食べ方のポイントをご紹介します。

①3食きちんと食べる

最近は朝食を食べない人が多くなっています。朝食を食べないと1食分カロリーが減らせる分、減量に有利だと思っている人も少なくないようです。しかしそれは大きな間違いです。人間の身体は長時間食事を摂らないと飢餓のピンチを察知します。そこに昼食としてたくさんの食べ物が入ってくると、それらは飢餓に備えて体脂肪として体内に貯えられてしまいます。身体が余分な脂肪を溜め込まないようにするには、3食をきちんと食べ、むら食いを減らすことが大切です。

②夜遅く食事をしない

夜遅い食事は、その後は寝るだけのことが多く、エネルギーが代謝されないために余分な脂肪を溜め込みやすくなってしまいます。また、脂肪を溜め込みやすくするタンパク質が夜22時以降に体内で急激に増えることがわかっています。その量は深夜2時～4時くらいがピークでもっとも少ない15時前後との差は約30倍です。遅くても夜食を含めて全ての食事が夜22時くらいまでに終わっているのが理想的です。仕事の都合などで、夕食がどうしても遅くなってしまいう場合は、夕方におにぎりなどの軽食を食べ、その分夕食を減らすなどの工夫をしてみましょう。

③食べる時間を楽しむ

ダイエットのために「あれもダメ、これもダメ」と制限ばかりしているとストレスが溜まってしまいます。たまには好きなものをおいしく食べてリフレッシュしましょう。しかしその際に気をつけなくてはいけないのは食べすぎです。テレビを見ながらなど、ながら食いは気がつくたくさんの量を食べ過ぎてしまいがちです。特に間食をするときなどは注意しましょう。きちんとお皿に盛り付け、おいしいお茶やコーヒーも用意しましょう。そうすることで事前に食べる量を決めておいたり、その時間を楽しむことで満足感を得られます。

人間にとって、これだけを食えばよい・これは絶対に食べてはいけないという食べ物は存在しません。食べ過ぎず、適量を守ることが健康維持の秘訣です。また、よい習慣は続けることが大切です。イベントや行事のときはしかたありません。しかし、そこであきらめて気をつけることをやめてしまうのではなくまた再開して頑張りましょう。ぜひ出来ることから始めてみてください。

西部検査所 保健師 前田裕子



第29回全国情報統計研修会が開催



中央会 山内常務理事

予防医学運動を推進するためには、各種健診検査の実績を統計的に正確に整理・記録して有効に活用し、社会的信頼を得ることが極めて重要です。このため、各支部の情報統計、システム開発部門の担当者が一堂に会し、情報処理、システム開発上の問題点、これからの情報統計のあり方などを模索、研究することを目的に、第29回全国情報統計研修会が、8月25日、26日の両日、静岡グランドホテル中島屋(静岡市)に全国から26支部、61名が参加して開催されました。

初日は、当協会の外山常務理事兼事務局局長および財団法人予防医学事業中央会の山内常務理事による開会あいさつに続き、開催県である静岡県支部の歩みや健診・検査の現状が高橋健康増進課長から紹介されました。

その後、情報処理、職域健診成績処理、施設健診成績処理のテーマごとに参加者が分かれ、活発にディスカッションが行われました。

第二日目は、神奈川県支部の杉坂情報システム部長の進行により、「集統計の基本と活用方法」をテーマに全体討論が行われましたが、始めに、浜松医科大学健康社会医学講座の尾島教授から「受診団体にデータを返すときに必要な集統計の基礎」と題し基調講演がありました。この中では、集統計の方法と特徴、さらに付加価値のある分析が重要であることが紹介されました。

情報管理課 飯塚



～23年度「学校保健セミナー」開催予定～

当協会と静岡県保健会が共催する「学校保健セミナー」に毎回大勢の方々のご参加をいただいておりますが、次回開催予定は次のとおりです。

第38回 学校保健セミナー

演題 「私の支援ノートから
—指導がむずかしい子どもへの支援の実際—」

講師 特別支援教育ネット代表 小栗 正幸 先生
日時 24年2月1日(水) 14:00～16:00
会場 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」6F大ホール

申し込み他詳細につきましては、おっとお知らせします。皆様のご参加をお待ちしています。

【問い合わせ先】 静岡県予防医学協会(セミナー担当)
TEL 054-278-7716



乗りたい時に、乗りたいクルマ



トヨタレンタリース浜松

元城店 ☎ 0120-01-0071 磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211
浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097 掛川店 ☎ 0120-71-0095
天王店 ☎ 0120-10-2234 URL http://www.r-mark.co.jp

営業時間 8:00～20:00 年中無休 (時期により短縮営業の場合あり)