



健康生活を送るための
お役立ち **メモ**

今年も
残り2か月

7つの「やせ習慣」でダイエットを達成しよう!

2022 年も残り2か月になりました。「今年こそやせたい!」と思っていたのに「運動する時間がない…」「仕事が忙しい…」という方は、**毎日の習慣**を見直すところから始めてみてはいかがでしょうか。そこで今回は、**やせている人が生活の中で普段から行っている「やせ習慣」**をご紹介します。

やせ習慣①毎日、体重計に乗る

毎日、体重計に乗って現状の体重を知
ることは、ダイエットの意識を高め、減
量やリバウンド予防に効果的です。理
想は**朝晩の1日2回、毎日決まった時間**
に計測してみましょう。



やせ習慣②気づいたら姿勢を正す

座っている時、立っている時、姿勢が崩れ
ていませんか? そんな**“ダメ姿勢”**に気
づいたら、背筋を伸ばして姿勢を正してみ
ましょう。自然と筋力がアップして、ス
タイルも良く見えますよ。



やせ習慣③こまめに動く

まとまった運動時間が取れない方は、通勤や買い物、
家事などで**こまめに体を動かす**ことを
習慣化しましょう。テレビを見る時
も**ストレッチ**や**筋トレ**などの運動をし
ながら楽しみましょう!







やせ習慣④睡眠時間は十分に

睡眠不足になると**食欲が増すホルモンが分泌**^{ぶんびつ}
されるといわれています。一見ダイエットと睡眠時間
は関係ないように思えますが、やせるためには**睡眠
時間をしっかりと確保**することが大切
です。

やせ習慣⑤4つの色を意識した食事

カロリー計算や食事の記録はダイエットの基本ですが、それが大変なら**毎日の食事の“色”**に注目してみましょう。
4色の1日の目標摂取量を意識すると同時に、**赤と緑は毎食摂る**こと、そして**黄は摂りすぎない**ことを心がけましょう。

<p>〈赤〉 筋肉や血を作るグループ</p> <p>食品例 卵、魚、肉、豆腐、納豆など。</p> <p>1日の目標摂取量 手のひら4杯分 (手のひら1杯分の目安: 卵1個、魚)</p> 	<p>〈白〉 骨や歯を作るグループ</p> <p>食品例 牛乳、ヨーグルト、チーズなど。</p> <p>1日の目標摂取量 最低コップ1杯</p> 
<p>〈緑〉 体の調子を整えるグループ</p> <p>食品例 野菜、海そう、こんにゃくなど。</p> <p>1日の目標摂取量 野菜を中心に両手1杯分</p> 	<p>〈黄〉 エネルギーになるグループ</p> <p>食品例 ごはん、パン、イモ類、お菓子、油など。</p> <p>1日の目標摂取量 最低500キロカロリー分</p> 

やせ習慣⑥体に耳を傾ける

子どもは体作りのため栄養やカロリーをしっかりと摂
取る必要がありますが、大人は体の声に応じた食事
が必要です。空腹でもないのに時間だから食事を
摂る、お腹がいっぱいでも残すのがもったいないから
食べる、ということは**やせ習慣とは真
逆の習慣**です。お腹の状態や体調に
合わせて、食事の**タイミング**や量を調
節してみましょう。



やせ習慣⑦よく噛んで食べる

よく噛まずに早食いをすると、**血糖値が急上昇**する
ため**太りやすくなります**。また、脳が満腹を感じる
ことなく食事を終えるため、**食べすぎ**の原因になっ
てしまうことも…。よく噛んで食
べることはやせ習慣にもなりますので、
**理想は1口30回、噛みごたえのあ
る野菜から初めに食べる**ようにしま
しょう。

