



栄養士 吉田 弥生です。

元気にな～れ

288

春こそダイエットの旬です!!

今年の冬は雪が多くて、外に出るのもためらう日が多かったのですが、花沢公園の桜も小さな蕾をつけはじめ、心浮き立つ春になりました。

春は日が長くなり、自然と活動量・運動量が増えてカロリー消費量がアップして、冬期間よりも痩せやすい時期といえます。秋から冬に増えてしまった体重は春にしっかり戻したいですね。

今月は多くの人がりバウンドなしに健康的に痩せることに成功した体操教室と5kgやせてカラダも気持ちもステキに変化したKさんについて紹介します。

上ノ国町が取り組んでいる体操教室「減助倶楽部」は65歳以下で体操に興味のある方を対象とした教室です。この教室に参加することで、体重を2kg以上落とし生活習慣病の予防を促すことを目的として開催しており、秋から冬にかけての6ヶ月間に7回の体操教室と1回の栄養教室という内容で実施しています。最終日には、継続参加者28名中18名に体重減少がみられるなど、効果の高い教室です。

～カラダも気持ちもステキに変化したKさんにお話をききました～

体操教室に参加するまでは、自分の事より周りの人の為に動いている事が多く、自分の時間がないような生活だったが、体操教室に参加してから、寝る前のストレッチや朝晩の体重計測を通して自分の時間をもてるようになり、体重も痩せてきた。それと同時に生活にもハリが出て、マイナス思考がなくなり、今は何をしても楽しい。今回の体操教室に参加して自分を取り戻したような気持ちです。コレステロール値も下がって医師から誉められています。

生活の中で気をつけた点

●食事

- ・野菜から食べるなど食べる順番に気をつける
- ・主食は雑穀米にしてよく噛んで食べる
- ・「食べ物は薬」と考えて手間を惜しまず料理を作る
- ・品数を多く食べる

●運動

- ・雪かきや掃除などまめに身体をうごかす。
- ・毎日就寝前にほど良い疲れが出るくらいストレッチをする。
(ストレッチをすると、ぐっすり眠れるし朝の体重が大きく減っている事が多い。これが激しい運動だと朝の体重の減りは少ない事もあるのでホドホドが大切)



カラダと気持ちがステキに変化したKさんの秘訣は毎日のストレッチで自分の時間をもつ事と食生活の改善だったようです。私達もKさんの後につづくよう生活をみなおしてみませんか。

