

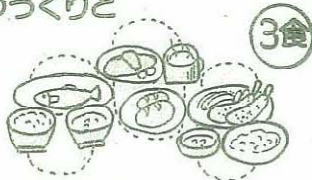
# さあ、はじめよう減量プラン

## 減量のポイント

- ① エネルギーの摂取量を減らす
  - ② 適度な運動でエネルギーを消費する
  - ③ 減量は急がず、1ヶ月1~2kgまで
- 大切なことは、自分が「太り過ぎ」なのかをオモテの表で確かめた上で、減量をして下さい。体重が表中で「太り気味」であるなら、肥満がすすまないように心がけましょう。

## 食事のポイント

1. 食事は1日3食、よくかんで、ゆっくりと



4. 間食をしない



7. 新鮮な野菜や海草を十分に



2. 腹8分目に



5. たんぱく質は十分に

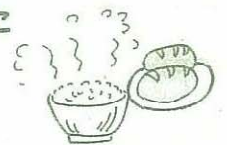
(大豆製品、牛乳、脂肪の少ない肉、白身の魚)



3. 清涼飲料水、菓子など甘いものはさける



6. ご飯・パンの量は少な目に



8. 果物はほどほどに



9. 味つけは薄味に



## 運動のポイント











自分のペースで徐々に始めることが大切。気軽にできる運動は、せつせと歩くことです。だいたい1分間80メートルを目安に一日30分、これを毎日繰り返し、徐々にスピードアップを。ただし、高血圧などで治療中の方は、主治医と相談のうえ行なって下さい。

食べた分の運動量は——

● せつせと歩く



・ 速度 (1分間)……80メートル  
 ・ 消費エネルギー( )……4.2kcal

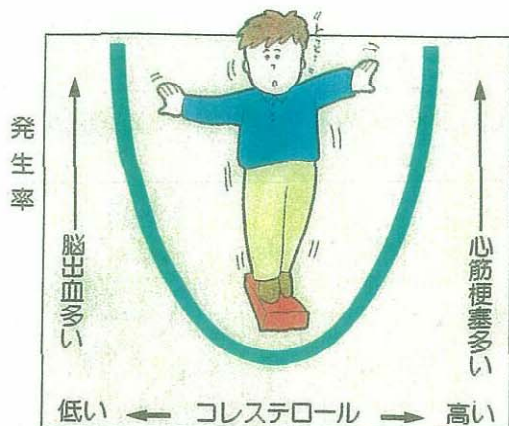
	=		
ごはん 140g(一杯) =200kcal		せつせと歩く 48分	はしる 20分
	=		
大福 60g(1個) =140kcal		せつせと歩く 33分	テニス 23分
	=		
スパゲティー 100g(小盛り一杯) =360kcal		せつせと歩く 86分	なわとび 43分
	=		
中華肉マン 70g(1個) =200kcal		せつせと歩く 48分	ゴルフ練習 52分

	=		
アイスクリーム 80g(1個) =140kcal		せつせと歩く 33分	バレーボール 34分
	=		
即席ラーメン 100g(1袋) =470kcal		せつせと歩く 112分	卓球 85分
	=		
ビール 633ml(大1本) =248kcal		せつせと歩く 59分	自転車 86分
	=		
日本酒 150ml(鍬子1本) =170kcal		せつせと歩く 40分	ラジオ体操 34分

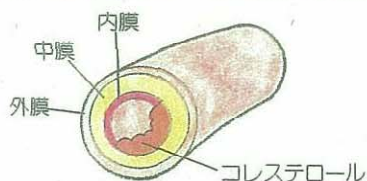
# コレステロールと中性脂肪

## コレステロールとは

コレステロールは副腎皮質ホルモンや性ホルモンを合成する材料・原料であり、細胞膜の成分の1つでもあります。そのため人間が身体を維持するうえで不可欠な成分です。コレステロールは多すぎても少なすぎても問題があり、適度なコレステロール値を保つことが大切です。



### ■コレステロールでつままった血管



●コレステロールが多いと、血管をつまらせ、動脈硬化の原因になります。

### ■2種類のコレステロール

総コレステロール

●悪玉(LDL)コレステロール  
血管などにコレステロールをためて、動脈硬化の大きな原因となる

●善玉(HDL)コレステロール  
LDLがためたコレステロールを、拾い集めて肝臓に運ぶ

## 高脂血症が心配

コレステロールや中性脂肪などの脂質が、血液のなかに非常に多くなった状態を高脂血症といいます。一般に、太っている場合に多く、脳梗塞や心筋梗塞などの原因となる動脈硬化を起こしやすくなっています。

■メモ

## 中性脂肪とは

中性脂肪は人間が活動していくうえで、最も重要なエネルギー源です。炭水化物・脂肪などを原料として肝臓でつくられますが、摂取しすぎると皮下脂肪として蓄積され、肥満や生活習慣病の大きな原因となります。

●人間が活動するための大切なエネルギー源

●とりすぎると肥満や生活習慣病の原因になる



●中性脂肪が増加すると善玉コレステロールが減少する

