

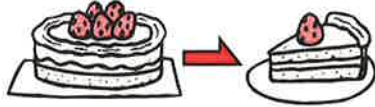
じょうずに食べてうまくコントロール

じょうずに食べてじょうずにコントロール

★甘いものは控える

「甘いものは太る原因」であることはよく知っています。我慢をした反動で、よけいに食べてしまうことにもなりかねません。甘いものとうまくつき合っていきましょう。

大きなケーキは小さめのものに。



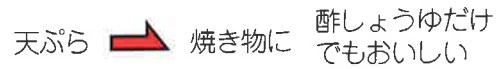
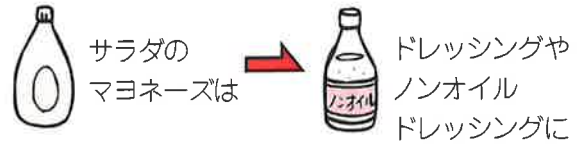
ローエネルギーのお菓子や飲み物も使ってみては？



ヨーグルトなど乳製品

★脂質を減らす工夫を！

脂質は少量でもカロリーが高いのです。



★腹八分目に！

～食事はゆっくり～

おかわりするときには、少し、間をおいてみましょう。

時間が経つと脳の満腹中枢に信号が伝わり、満腹感を感じるようになります。



★できるだけたくさんの種類の食品を食べる

ごはんだけ・くだものだけ・などという食事をすると、肌が荒れたり、貧血になりやすいのです。基本的な食事を心がけてください。



「3つの器の知恵」を心がけましょう。

食事日記をつけてみましょう。

日記をつけることによってライフスタイルの見直しができ、時間をかけて太りにくい生活パターンをつくり上げることができます

日時	献立	目安	何をしながら	どんな気分
3/10(月) 8:10 あさ	ごはん みそ汁 納豆 オレンジ	茶わん(中) 1杯 とうふ少々わかめ 1パック 1/4こ	家族と一緒に テレビをみながら	起きたばかりなので、 しかたなく食べた。
10:00	コーヒー クッキー	さとう1本(ステック) 3枚(チョコ入り)		勉強をしていて イライラ……

※記録は、正確である方がよいのですが、細かいことにあまりこだわると長続きしません。

生活の中に運動を!!

生活の中に運動を!!

日常生活の中でからだを動かすことが少なくありませんか？
健康のために運動は不可欠です。積極的にからだを動かしましょう。

☆ 1日の運動の目標量

労働の軽い人ほど運動でエネルギーを使うことが必要です。

1. 身体活動レベルⅠ（低い）

(あまりからだを動かさない人)
男200~300kcal
女100~200kcal
例えば：デスクワークの人



2. 身体活動レベルⅡ（ふつう）

(少しからだを動かす人)
男100~200kcal
女100kcal程度
例えば：専業主婦



3. 身体活動レベルⅢ（高い）

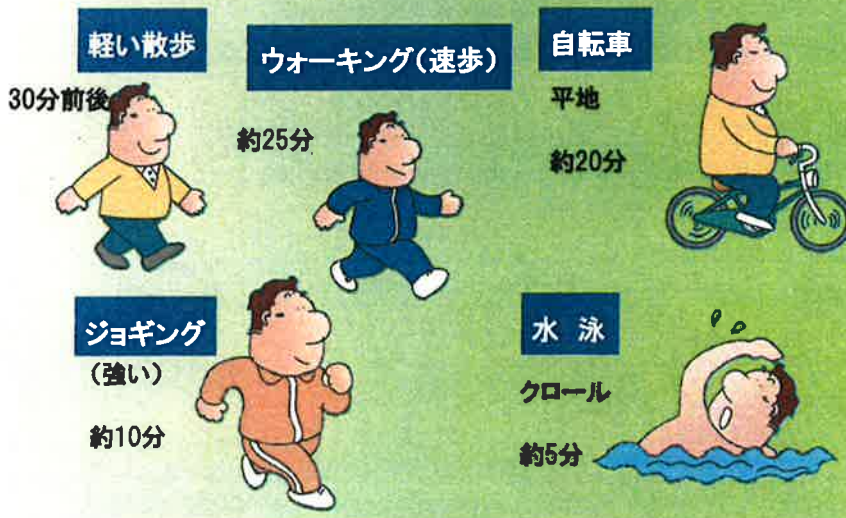
(からだを動かすことの多い人)
仕事で使わない筋肉を中心に動かしましょう。
ストレッチ体操を中心に！



まずは生活の中で100kcalを運動で消費しましょう。

100kcalを消費する目安

(体重60kgの場合)



日本糖尿病学会編、糖尿病治療ガイド2002-2003より一部改変