

いそファミ通信

2021年7月号

今月の TOPICS

夏野菜と適度な運動で内臓脂肪を減らそう！

今年も夏がやってきました。毎年この季節にダイエットしよう！と決意する方は多いのではないのでしょうか？

2020年1月新型コロナウイルスが日本で確認されてから、1年半が経過しようとしています。その間、私達は「行動変容」が求められました。外出の自粛により、生活リズムの変化、運動不足、ストレスから、生活習慣病のリスクが高まっています。健康について考える時間が増えた今、自分の健康を見つめ直してみませんか？実は皮下脂肪より内臓脂肪の方が危ない！

生活習慣病を予防し、自分らしい充実した人生を送る為には**心の在り方・運動・栄養・睡眠**の4つと**歯**がとても大切です。

【生活習慣病の原因】

糖尿病・脂質異常症・
高血圧・大腸がん・
肺がんなどのがん・
脳卒中・心臓病・
うつ病など



「実行できる自分」になる為に取り組みやすい目標を設定しましょう！

内臓脂肪を落とす為にはウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動+筋トレが効果的！（要水分摂取）



夏野菜ってどんな効果があるの？

夏野菜は紫外線から身を守り、抗酸化作用があります。また生の野菜は水分やカリウムを豊富に含んでおり、夏バテ防止にも効果があります。院長先生に、お腹が空いたら「トマトときゅうり」をすすめられませんか？生野菜は空腹時にすぐ食べられる、水分豊富でおなかを満たしてくれます。また食事は**ベジファースト**(野菜を一番に食べる)を心がけましょう。

★どうしても甘いものが食べたい時は「トマトの砂糖かけ」はいかが？

・トマト1個をくし形に切り、甜菜糖(低GI値のお砂糖)小さじ1
を振り、冷蔵庫で30分~1時間冷やす。



担当者コラム

看護学生時代、某ドーナツ店でアルバイトをして1年で10kg体重増加。その後、色んなダイエットに挑戦しました。でもすぐにリバウンド。そんな私を変えたのは、看護学校で糖尿病予備軍の教育入院を研究発表してからです。それから、食事・運動・行動療法に関心を持つ様になり、徐々に体重が減り、現在に至ります。

人生100年時代。日常生活に制限なく、健康的に生きる事を誰も願っていると思います。でも行動に移せない、日々の生活に追われて先延ばしにしてしまうのが現実。只今検診実施中です！まずは**ご自分の身体の状態を知り、将来どうあいたい**か考えてみましょう。