

今日も！日お元氣ぞ！ —「素敵ながらだ」作りませんか —

ヘルシーオフィス フー
代表 德田 泰子
<http://foo-df.com/web/index.html>

Vol.3



ダイエット

★ 成功させるダイエット極意！あなただけに教えます。

春になるとそろそろ夏に向けてダイエットを！ と、決意される方も多いと思います。でも、なかなか成功しない。

なぜでしょう？ 私達の身にゆっくり時間をかけて付いてきた脂肪は、自分の思いとは別に衣服を脱ぐように落ちてはくれません。でも、成功のコツはあるのです！

まず、「ダイエット」とは「体重を減らすこと」だと思っていませんか？ 実は「ダイエット」という言葉には「余分な脂肪を減らして健康になる」という考え方が含まれています。しかし、現在は「痩せる」という認識が先行し、とにかく体重を減らすことに夢中になって健康を損なうケースもみられます。食べ物を摂らずに痩せることは可能ですが、しかし一次的には痩せますが、リバウンドや逆に痩せにくい体を作ったり、病気の原因にもなりかねません。

★ 食べないとなぜ、痩せにくくなるのでしょうか？

大昔の飢餓時代に大きく関係し、昔は現代のようにいつでも食べ物を口にすることはできませんでした。私たちは、少ない食べ物でも生き延びていけるように、取り入れた少ないエネルギー量でも体を維持する仕組みを備えています。しかし、次に少しでも入ってきた食べ物を蓄え生きる糧にしようと余分なものまで取り込む仕組みももっているため太りやすくなってしまいます。

★ ダイエット成功の極意お伝えします。

まず、お伺いします。本当に「ダイエット」を成功させたいですか？YESなら…OKです。多少なりとも今までの生活に変化をもたらしますので、「小さな決意」が必要です。

食べ過ぎないことや間食を控えることも大切ですが、健康的なダイエットを成功させるには毎日のアクションが大切です。

【極意その1】自分が今日、食べたものをメモにとる

手帳やコピー用紙の裏紙でもよい。自分の行動に対して視覚から脳に再認識させるため大事なアクション。自分にとって適量であったかを判断できるようになります。

【極意その3】 3か月後、自分がどうなつていいかを具体的にイメージする

可能な範囲でのイメージ。11号サイズを9号に。ベルトの穴を1サイズ小さく…など。

【極意その3】イメージに近づくための目標設定を具体的にする

イメージに近づくため3か月後の大目標(だいもくひょう:3か月後になりたい最終目標)を決め、そのために今からの1か月何をすればいいか中目標(ちゅうもくひょう)を決め、今週は何をするか小目標(しょうもくひょう)を段階的に決める。

【極意その4】 いざ！スタート

例) 大目標: 3か月後には3kg減量するぞ! と目標設定

中目標：大目標達成のためには…毎月 1kg、食事と運動で減量するぞ！

小目標：今から1ヶ月、自宅で食べる夕食には温野菜を1品必ずつける。通勤時に使う〇〇駅のとり階段はTスカレーターを使わず自分で下る。

ポイント！ 自分で必ずできそうなことを設定するようにしましょう。

どこで、いつ、なにを、どうするの4つを盛り込むとより具体的になります。

小目標が達成できたら、次の1か目は同じように設定。

毎日の小さな行動に変化をつけることで、起きたら歯をみがくように「健康習慣」にしようという作戦です。脳を最大限活用して、なりたい自分をイメージすることがとても大切です。

新日本保険新聞で好評連載中！

かつおのタタキとたっぷり野菜の柚こしょうポン酢添え

お仕事帰りの忙しい夕食に・・・



材料 1人分

かつおタタキ	40 g (4~5切れくらい)	ポン酢 (市販品)	適量
大根	40 g	柚こしょう (練りタイプ)	
人参	30 g	小さじ1 (好みに合わせて)
青じそ	1枚	油	小さじ1
乾燥にんにくスライス	3枚	ミニトマト	3個
		レモン	少々

作り方

- かつおのタタキを一口大に切り、大根と人参は長さ4cmほど細めの短冊に切る。
- ミニトマトは、1/4の大きさに切り、レモンはスライスにして適當な大きさに切る。
- 青じそは洗ってせん切りにする。(天盛り用)
- 熱したフライパンに油をひいて乾燥にんにくを入れ弱火で炒める。きつね色に変わったら取り出す。
- ポン酢に柚こしょうを好みに合わせて混ぜ入れ、たれをつくる。
- かつおのタタキ、野菜を器に盛り④の炒めたにんにくを散らし、柚こしょうポン酢をかけてざっくり混ぜ合わせていただく。

*柚こしょうのピリッとした辛さとにんにくが食欲を増進させます。