今日も1日お元気で！
―「素敵なからだ」作りませんか―
ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com
Vol.190

冬のダイエット作戦

～クリスマス、お正月、ごちそうの誘惑到来～

気温が下がり、厚着になるにつれ薄れがちなやせ願望。冬のイベントはクリスマスやお正月などごちそうの誘惑も多く、気づけば瞬く間に体重が数kgも増加していたというお話をよく聞きます。今回は、気候のよい今の時期から体を動かすことに慣れ、冬場においても良好な体重管理で健康の維持・増進を目指すための自己管理法をご紹介したいと思います。

1 ダイエットにチャレンジする前に！　自分にとってのベストな体重の目安を知る

ダイエットをするときは、「目標○kg減量」などと“こうなりたい”と望む体重目標を設定する方も多いはずです。ただ、その目標が自分にとって適しているかをご存じの方はどれくらいおられるでしょうか？　そこで自分の身長と体重から求める適正体重を理解しておくと無理なダイエットや肥満を防ぎ、健康的な体重を管理することができます。

2 なぜ適正体重が必要なのか

体重は、痩せ過ぎでも太り過ぎでも健康的とは言えず、特に肥満傾向にある場合は、生活習慣病との関係が深く、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすくなります。自分の適正体重とその指標となるＢＭＩ（ビーエムアイ：ボディ・マス・インデックスの略で体格指数を指しています）を知ることで適正体重に近づけ、維持していくことで様々な病気を防ぐことができます。一方、適正体重よりも低い痩せ傾向にある方は、貧血、筋力低下、気力低下につながるので注意が必要です。標準体重(kg)は、身長（m）×身長（m）×22で求めることができます。数値を当てはめてみましょう。

3 ＢＭＩを求める

標準体重を求めたら、指標となるＢＭＩを活用し、自分の適正な体重を算出してみましょう。

＊BMI（体格指数）：体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

体重コントロールには、目標とするＢＭＩは「22＜25」が望ましく、これを常に意識して適正体重に近づけることで無理なダイエットを防ぐことができます。

ＢＭＩ基準値
（日本肥満学会の肥満度判定基準参考）

体格	ＢＭＩ値
痩せ	18.5未満
普通体重	18.5以上25.0未満
肥満	25.0以上

4 冬のダイエット、落とし穴に注意！

①鍋物や大皿盛りなど食べた分量が分かりにくい食事は、自身で食べる量の目安を決めます。鍋物は野菜を多く摂れるため、分量を自己コントロールできればダイエットに適しています。
②コタツに入って食べるアイスクリームは、濃厚なものを好みがち。小ぶりで低脂肪のものを選びましょう。
③甘いホットドリンクは、からだを温め気持ちも落ち着かせます。砂糖を加えず香りで楽しむ工夫を。

5 冬の間に自宅で筋力アップを

冬場は活動量が低下しがちです。外に出るのがおっくうなときは、自宅でのスクワットで足腰を鍛えることをお薦めします。外出時は、体温調整ができるスタイルでウオーキングを行いましょう。このように毎日の運動習慣に加え「食べたら動く。コマゴマと動く」ことを習慣にして適正体重を維持しましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

鶏肉のマヨネーズ焼き

鶏肉の皮を除くことで約80kcalの低カロリーに。
薄くマヨネーズを塗るとコクが増して食べやすくなります。

材　料　2人分

鶏肉（皮なし）…… 200ｇ
塩・こしょう……少々
マヨネーズ……小さじ2
サラダほうれん草…… 30ｇ
玉ねぎスライス…… 10ｇ
人参千切り…… 5 ｇ
ミニトマト　赤・黄・橙・緑……適量

作り方

① 鶏肉の両面に軽く塩こしょうをし、表面に薄くマヨネーズを塗る。

② アルミホイルに包み、魚焼きグリル（ガスコンロ）またはオーブントースターで8分~10分蒸し焼きにする。

③ いったんアルミホイルを開けて、マヨネーズの焼き目を付ける程度にグリルで再加熱する。

④ 鶏肉と添えのサラダほうれん草、玉ねぎスライス、人参の千切りを混ぜ、お皿に盛り付け、1/2に切った色とりどりのミニトマトを添える。