実行　ヘルスアップカレンダーのすすめ

ヘルスアップのためにあなたが取り組むことを決めましょう

あなたの生活習慣の改善すべきポイントは見つかりましたか？
減量目標や具体的に取り組むことを決め、効果的に生活習慣改善に取り組みましょう。

ステップ1　3～4か月後に減量したい体重を決める



目安としては－1.5～2kg（月0.5kgのペース）がおすすめです。
無理な減量は体に負担をかけ、リバウンドもしやすいものです。
また体重ではなく、腹囲－1.5～2㎝、ベルトの穴をひとつ縮める
ワンサイズ下のスカートをはくなどの目標にしてもいいですね。

❶ あなたが3～4か月後に減量したい体重は？

マイナス　□kg

❷ あなたの減量プラン

目標体重にするために、どのくらいエネルギーを減らしたらよいか
下の表を参考に考えてみましょう。

毎月 □kg 減らすには

毎日 □kcal 減らす

- 食事で □kcal 減らす
- 運動で □kcal 消費する

3～4か月間の減量目標	1か月で減量する体重	1日に消費したいエネルギー量	食事と運動で消費したいエネルギー量	
			食事	運動
1kg	0.3kg	75kcal	45kcal	30kcal
2kg	0.6kg	120kcal	75kcal	45kcal

ステップ2 あなたのがんばる項目を決める

あなたの生活習慣の改善ポイントがいくつか見えてきたはずです。
その中から、自分ができそうな内容を選び出してみましょう。
小さな内容でもこつこつ取り組むことで、目標体重に近づいていきます。

がんばる項目を決める4つのポイント

❶ 自分がやりたいこと、できそうなことにする

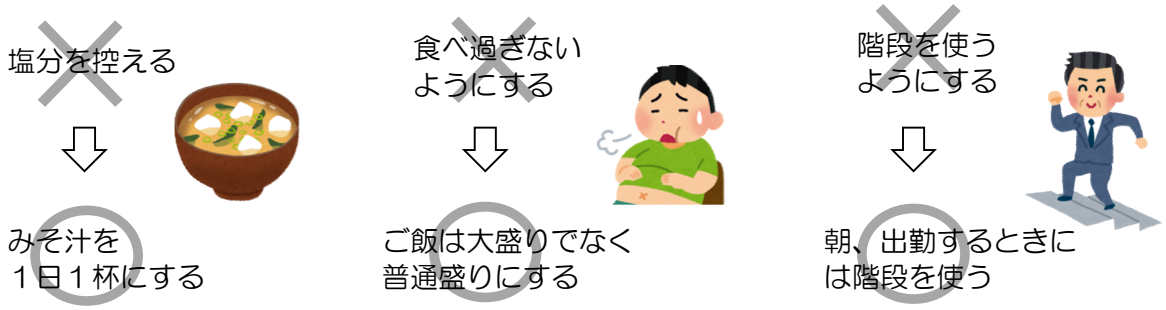
まずは、やってみたい、これならできそうと思うことから始めることが長続きさせるコツです。できそうなことから始め、自信がついたら、ステップアップすることが大切です。

❷ 自分で決め、自分のことばで書く

人から言われた目標ではなく、自分で納得して決めた目標には、責任感がわくもので、継続率も高くなります。

❸ 具体的に表現する

いつ、どこで、何をするのかを具体的に挙げます。



❹ 食事、運動、その他のカテゴリーで立てる

効果を出すために、また無理なく続けるために、食事、運動、その他の方面から取り組むことがポイントです。

ステップ 3

体重やがんばる項目の達成度を記録する

ヘルスアップカレンダーに、体重やがんばる項目の達成度を記録しましょう。達成度に×が続くと体重が増えるなど、客観的に自分の生活を振り返ることができます。また、体重を測ることで知らない間に増えてしまうことがなくなり、体重が減少しやすくなります。

ヘルスアップカレンダーの記入例

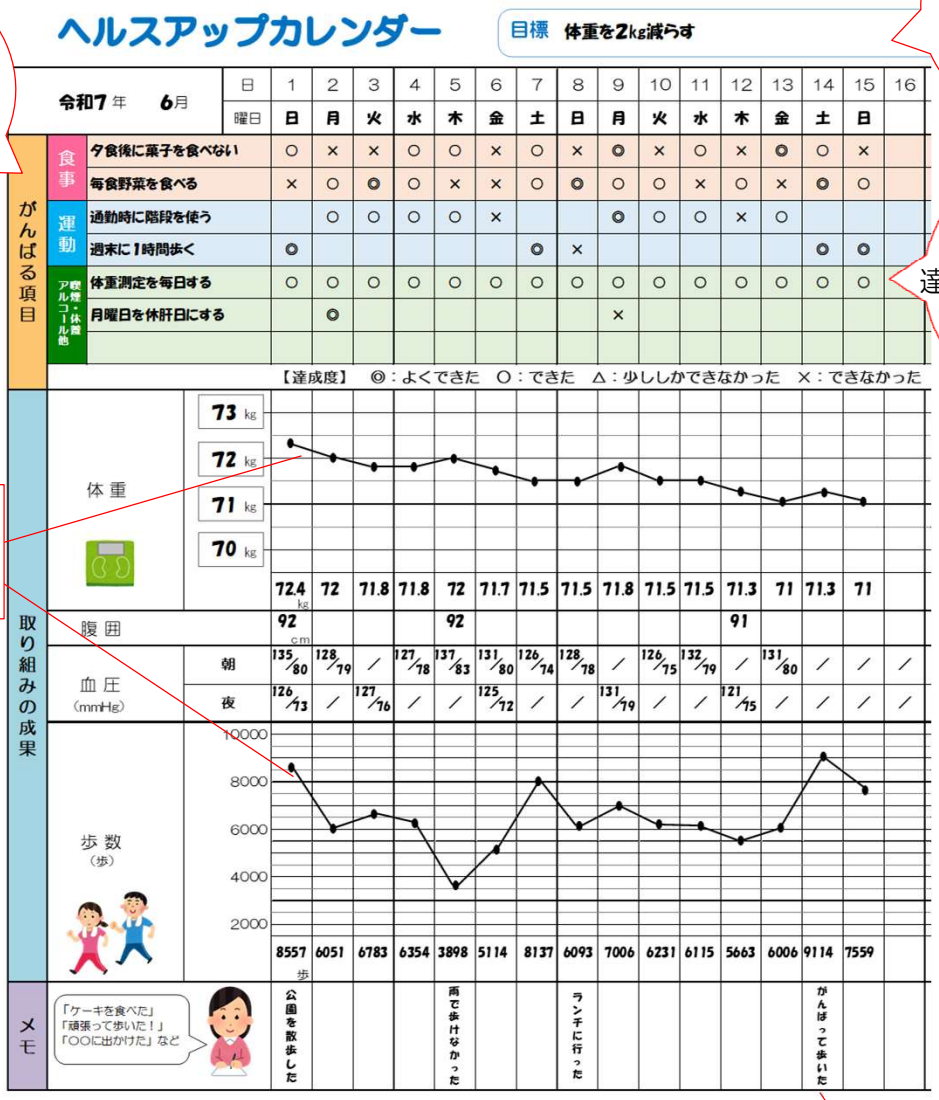
ステップ 1
3～4か月後の目標をここに書きましょう。

ステップ 2
がんばる項目をここに書きましょう。

ステップ 3
達成度を◎○△×で記入します。

体重・歩数を折れ線グラフで記入します。

自由に書きましょう。



がんばる項目を継続させるコツ

がんばる項目などの生活習慣の改善を継続させるためには、
ヘルスアップカレンダーをつけること以外にもいくつかコツがあります。

- 毎日決まった時間に体重・腹囲を測る
- ヘルスアップカレンダーを目に付くところに貼る
- 大きな鏡を用意して自分の体型を見る機会を増やす
- やせていた頃の写真を見えるところに貼っておく
- ダイエット中であることをまわりに伝え、協力してもらう
- 見えるところに食べ物を置かない
- 運動しやすい服を用意する
- やせたら着たい服を買ってしまう

など





ステップ 4

ヘルスアップカレンダーを振り返る

実践し始めて２週間位経ったら、下のチェックシートを使って
自分のヘルスアップカレンダーを振り返ってみましょう。

がんばる項目の振り返りチェック

あてはまるものに
☑ チェックを
入れましょう。



- □ ◎が続いている
- □ ×が多い
- □ やってみたいと思うことではなかった
- □ 自分の生活パターンにあっていなかった
- □ 楽しく前向きに取り組めていない
- □ これからも継続して取り組みたいと思わない
- □ 物足りなさを感じている
- □ 疲れや我慢、ストレスを感じる

チェックが多い場合はがんばる項目を見直す必要があるかもしれません。自分に合ったがんばる項目に修正してみましょう。

がんばる項目修正のイメージ

レベルを変える

簡単にする

菓子は食べない	⇨	夕食後には菓子を食べない
ウォーキング１日３０分	⇨	帰宅するときに１０分遠回りする

レベルアップ

１日１回は野菜を食べる	⇨	毎食野菜を食べる
週１回ウォーキング１０分	⇨	週３回ウォーキング２０分



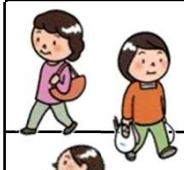


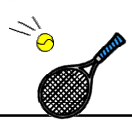
違う目標に変える

朝食を食べる	⇨	寝る２時間前には何も食べないようにする
寝る前にストレッチ	⇨	通勤時に一駅前で歩くようにする



運動・生活活動のエネルギー消費量早見表

生活活動	体重	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
 歩く・買いもの 20分		35 kcal	40 kcal	50 kcal	55 kcal	60 kcal	70 kcal
 自転車 10分		25 kcal	30 kcal	40 kcal	45 kcal	50 kcal	55 kcal
 風呂掃除 15分		35 kcal	45 kcal	50 kcal	60 kcal	65 kcal	75 kcal
 掃除機をかける 15分		35 kcal	40 kcal	50 kcal	55 kcal	60 kcal	65 kcal
 庭の手入れ 30分		90 kcal	110 kcal	130 kcal	145 kcal	165 kcal	185 kcal
 階段を上る 5分		30 kcal	35 kcal	40 kcal	45 kcal	55 kcal	60 kcal

運動	体重	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
 軽い筋トレ 20分		35 kcal	40 kcal	50 kcal	55 kcal	60 kcal	70 kcal
 ウォーキング 20分		50 kcal	60 kcal	75 kcal	85 kcal	95 kcal	105 kcal
 水泳 10分		80 kcal	95 kcal	110 kcal	130 kcal	145 kcal	160 kcal
 ゴルフ（カート） 60分		130 kcal	160 kcal	185 kcal	210 kcal	235 kcal	265 kcal
 エアロビクス 30分		145 kcal	175 kcal	200 kcal	230 kcal	260 kcal	290 kcal
 軽いジョギング 30分		130 kcal	160 kcal	185 kcal	210 kcal	235 kcal	265 kcal
 テニス 30分		160 kcal	190 kcal	220 kcal	250 kcal	285 kcal	315 kcal

エネルギー消費量は、あくまでも目安です。

菓子・ジュースのエネルギーマップ

400kcal

300kcal

200kcal

100kcal



デニッシュ 1個
370kcal



ケーキ 1個
350kcal



ポテトチップス 1袋
330kcal



カレーパン 1個
320kcal



メロンパン 1個
310kcal



アーモンドチョコレート 10粒
280kcal



クリームパン 1個
290kcal



バニラアイス 1個
260kcal



あんパン 1個
250kcal



サイダー 500ml
210kcal



大福もち 1個
200kcal



シュークリーム 1個
160kcal



かりんとう 5本
170kcal



まんじゅう1個
130kcal



プリン 1個
140kcal



みたらし団子 1本
120kcal



スポーツドリンク
500ml
110kcal



オレンジゼリー 1個
90kcal



オレンジジュース
（果汁100%） 200ml
100kcal



せんべい 1枚
70kcal



クッキー 2枚
80kcal



コーヒーゼリー1個
（ミルク付）
60kcal



缶コーヒー
（加糖） 190ml
70kcal



乳酸菌飲料 65ml
30kcal

がんばる項目参考例

食事の目標

欠食する・不規則

- ３食規則正しく食べる。
- 朝食を食べる。
- 夕食が２１時以降にならないようにする。
- 寝る２時間前には何も食べない。

栄養バランスが気になる

- ご飯類、メインのおかず、野菜のおかずをそろえる。
- メインのおかずを毎食食べる。
- 野菜を毎食食べる。
- 野菜のおかずを１品増やす。
- 青魚を積極的に食べる。
- 果物は１日１回にする。
- 外食は単品ものより定食ものを選ぶ。





食べ過ぎている



- よく噛んでゆっくり食べる。
- 夕食を軽めにする。
- 野菜から食べ始める。
- 噛み応えのあるものを食べる。
- 大皿ではなく１人分ずつ盛りつける。
- 買い物はリストアップしてから行く。
- 食事が済んだらすぐに歯を磨く。
- 外食の回数を減らす。

菓子やジュースが多い



- 夕食後の菓子をやめる。
- 間食は１日１回にする。
- 菓子の代わりに焼のり、昆布、野菜スティックなどにする。
- 洋菓子より和菓子を選ぶ。
- 菓子パンは週に1回までにする。
- 水分補給はお茶や水にする。
- コーヒー・紅茶には砂糖を入れない。



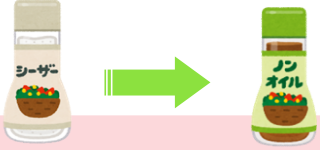
食塩をとりすぎている

- みそ汁は１日１杯にする。
- めん類の汁は残す。
- 漬物は１日１回にする。
- 味のついたおかずに調味料をかけない。
- しょうゆの代わりにポン酢、レモンを使う。
- 味つけを薄くする。



油が多い

- 油を使った料理は１食に１品までにする。
- 肉は脂身の少ない部位を選ぶ。
- ドレッシングはノンオイルにする。
- 揚げ物は週1回までにする。



参考例をヒントにしながら、
ご自身の生活に合わせて目標を立ててみましょう。



運動の目標

生活活動量が少ない

- 買い物は歩いて行くようにする。
- 遠回りして駅まで出かける。
- 週に２回は一駅前から歩いて帰る。
- 自転車を使わないで歩く。
- テレビを見ながらストレッチする。
- 仕事の合間に軽い体操を行う。
- エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う。
- 掃除を念入りにする。



運動量が少ない

- ウォーキング３０分を週２日する。
- １日８０００歩以上歩く。
- 今より１０００歩（１０分）多く歩く。
- 大股で歩くようにする。
- 筋トレとストレッチを毎日１０分行う。
- ラジオ体操をする。
- 水中ウォーキング３０分を週２回する。
- ドローイングを毎日する。



その他の目標

たばこを吸っている

- 禁煙する。
- タバコの煙がある所には近づかない。
- 吸いたい時は、ガムを噛む・冷たい水を飲む。
- 禁煙外来を受診する。



血圧が高い

- 血圧測定を毎日する。

歯の健康が心配

- 毎食後、歯をみがく。
- 歯科健診を定期的に受ける。



アルコールが多い

- ビールは1日５００mlにする。
- 休肝日を週２日つくる。（曜日を決める）
- 時間を決めて飲む。



睡眠時間が少ない

- 昼寝は３０分以内にする。
- 寝る前にコーヒーは控える。
- 昼間、適度に運動する。
- 起床時に太陽の光を浴びる。

