

健診センター看護師長のダイエット成功記録

当院健診センターの看護師長は、以前より職場の健康診断で指摘事項が多かったため、2020年11月に一念発起して、ダイエットを始め、病院のスタッフが振り返るほどの大成功を遂げました。



検査データ	項目	基準値(単位)	2019年1月	2021年10月	増減
身体計測	体重	(kg)	79.7	65.6	14.1kg減
	BMI (体重÷身長÷身長)	18.5~24.9	30.0	24.8	5.2減
	腹囲	90.0未満(cm)	98.0	83.0	15cm減↓
糖	空腹時血糖	0~99(mg/dl)	139	103	減↓
	HbA1c(過去1~2ヶ月の平均的な血糖の状態がわかる)	5.5以下(%)	6.5	5.6	減↓

毎日、仕事&家事で多忙な師長がどのように減量に取り組んだのか、こっそりお教えします。



1 続けられる運動を取り入れた

昼休みの30分間、病院の中を呼吸を意識しながらウォーキングしました。

効果的なウォーキングの方法

- ・息がはずむ程度の速さで
- ・腕を前後に大きく振って
- ・歩幅を大きく



ふだんよりも歩行速度を上げて「ややきつい」と感じる程度でテンポよく歩きましょう。

2 食事の内容を見直した

医師より「このままでは糖尿病で内服治療が必要になる」と言われ、管理栄養士より栄養指導を受け、1日の摂取カロリーと食事内容改善の説明を受け、実践しました。

ある日の師長の食事メニュー

朝食



- ・キャベツ
- ・ドレッシング
- ・味噌汁(じゃが芋、油揚げ、わかめ)
- ・コーヒー
- ・青汁

昼食



- ・白米
- ・塩昆布
- ・ゆで卵
- ・チキンナゲット
- ・塩焼きさば
- ・ブロッコリー
- ・プチトマト

夕食



- ・肉野菜炒め
- ・がんとどきと千切り大根の煮物
- ・納豆
- ・トマト
- ・白湯



<管理栄養士より師長の食事にアドバイス>

減量開始前の食事は、炭水化物と脂質が多く、高カロリーで栄養バランスに偏りもありましたが、現在は野菜中心のバランスの良い食事内容に改善しています。ただし、夕食のたんぱく質は多めなので少し減らし、炭水化物も最低限食べるようにしましょう！

<師長よりひとこと>

今後はリバウンドしないように筋力アップと基礎代謝増に励みたいと思います。自分はもちろん大切な人のためにも健康管理に心がけましょう。



減量は無理のない目標設定で、健康な身体を目指しましょう！



★減量のポイント

- ・無理がなく、リバウンドしにくい減量のペースは、1ヶ月に1～2kg程度です。
- ・体重計で変動をチェックしながら、あせらず、ゆっくり減らしていきましょう。

例 体重1kgを1ヶ月で減らすには？

$$7000\text{kcal} \div 30\text{日} \doteq 230\text{kcal}$$

※体重1kgに相当するエネルギー量を7000kcalとして計算します。

⇒1日あたり約230kcal分を身体活動・食事で減らしましょう。



これって何kcal？

<食事>

・ごはん普通盛(150g) 252kcal



・食パン1枚(5枚切) 190kcal



(6枚切) 158kcal

・小さめのチョコレート1粒 30kcal

・缶ビール(350ml) 140 kcal



・日本酒1合(180ml) 186 kcal

・マヨネーズ大さじ1(12g) : 84 kcal

<生活活動・運動>

※体重60kgの方が10分間実施した場合

・ゆっくり歩行 18 kcal

・早歩き 40 kcal

・ラジオ体操第一・第二 30～35kcal

・子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に) 40 kcal

・犬の散歩 40 kcal

・スコップで雪かき 50 kcal

・水泳(のんびり泳ぐ) 50 kcal



食生活改善プラン(例)

- ・ごはんを毎食ひと口分減らす
- ・外食やコンビニでカロリー表示を確認する
- ・夕食後の間食をやめる
- ・缶コーヒー(加糖)やジュースをやめる
- ・おかわりをしない
- ・早食いをやめ、ひと口20回以上噛む
- ・お茶や水分をとって、食べ過ぎないようにする
- ・食べ終わったら歯磨きをする



身体活動改善プラン(例)

- ・近くの用事は車や自転車を使わず、歩いていく
- ・昼休みの散歩を習慣にする
- ・テレビを見ながらストレッチをする
- ・エレベーターでなく階段を使う
- ・背筋を伸ばして姿勢よく歩く
- ・1日10分(1000歩)いつもより多く歩く
- ・車を駐車場に停めるときは、入り口から遠い場所に停める
- ・ふだんからウォーキングシューズをはく



できそうなことから
チャレンジしてみてください

