



# 問屋町

第28号

すこ

## 健やかLetter



発行日：2018年10月26日 発行元：協同組合青森総合卸センター

ダイエットに取り組んだことがある人であれば、続けることがいかに大変かご存知かと思います。

今回は、無理せず続けられる「3%ダイエット」についてお知らせします。継続は力なり！



### マイナス3%の奇跡！

### ダイエットの超新常識



「ダイエットは大変だし面倒くさい！」そんな人にオススメの「3%ダイエット」。

標準体重を目指した急激なダイエットは、リバウンドを招きやすいため、肝臓などに大きな負担がかかります。そこでまず、「体重の3%を減らす」ことを目標にし、血液の数値を改善、メタボ脱出を実現させようというダイエット法です。

## 3%ダイエットを成功させる2つのコツ

- ① 「体重の3%を減らす」ペースは、「1日50gの減量（-300kcal）」。「-100kcalカード」を活用し、いつもより300kcal分多く運動するか、食事の量を少なくしましょう。無理せず毎日継続することがダイエット成功につながります。
- ② 体重を毎日測って記録しましょう。途中で体重が増えても焦らずに。折れ線グラフにしたとき右肩下がりになるようなら、ダイエットは順調です。

詳しくは裏面をご覧ください。

# 無理せず続けよう「3%ダイエット」

「体重の3%減量」のペースは「1日50gの減量」です。50gと聞くと少ないように思えますが、これを2ヶ月続けると3kgの減量になります。無理せず続けられるペースで行うことがダイエット成功の鉄則。「体重50g=300kcal相当」なので、いつもの生活より300kcal分よけいに運動するか、食べる量を減らしてみましょ。

## －100kcalカード を活用しよう！

100kcalに相当する食べ物と運動の例の中から毎日3つを選んで実行すると、1日の目標「300kcal減らす」をクリアできます。

### －100kcalカード（食事）



### 体重70kgの人の場合



お風呂掃除を21分した後、夕食はご飯を普段の2/3の量にし、とりの唐揚げを1個控える。

※肥満による糖尿病などを発症し、医師の指導を受けている人は、必ずその指導方針に沿ったダイエットを進めてください。

## 体重記録シートを 活用しよう！

体重を毎日測り、「体重記録シート」に折れ線グラフになるよう記録しましょう。普通に生活していれば体重が増えてしまうこともあります。神経質になり過ぎず、長い目でグラフが右肩下がりになるよう頑張りましょう。

### －100kcalカード（運動） ※体重70kgの人の場合



年月	現在の自分		3か月後の目標		さんの体重記録シート
	体重 kg	胸囲 cm	体重 kg	胸囲 cm	
	+1kg				
	kg				
	スタート体重				
	kg				
	-1kg				
	kg				
	-2kg				
	kg				
	-3kg				
	kg				