



せいきょう 玉野診療所 だより

食欲の秋!!だけど。。。ダイエットの話



渡邊看護師

みなさんこんにちは。いよいよ秋も深まり、気持ちの良い季節になりましたね。“食欲の秋”ではありますが、あえて“健康ダイエット”を紹介させていただきます。

日本人は軽度の肥満でも病気が起こりやすくなることを知っていますか？

日本における肥満の割合は成人男性で31.3%、成人女性で20.6%です。

日本を含む東アジアの人々は食べ物から摂取したエネルギーを皮下脂肪ではなく内臓脂肪としてためやすい為、内臓脂肪の蓄積によって起こる病気のリスクが高くなってしまいます。

日常生活を大きく変えることなく取り入れられる工夫を紹介します。

食事の工夫

○ご飯「大きめの一口」分を減らす

- ・ご飯大きめの一口分(約50g)を減らす習慣をつける、これを毎日行った場合、1日の摂取エネルギー量を200kcal以上減らすことが出来ます。

○「無意識に食べ過ぎる」のを防ぐ

- ・買い物は満腹の時にする
- ・盛り付けは小分けにする
- ・一口ごとに箸を置き、30回以上噛む
- ・食事のあとは、すぐに歯を磨く



Let's
トライ!!



運動の工夫

○「ながら運動」をする

- ・洗濯物を干しながらスクワット
- ・テレビを見ながら踏み台昇降
- ・座ったままで上体をひねったり、背中ストレッチをする

○ウォーキング、階段上りを取り入れる

- ・ウォーキングは毎日合計30分以上行うとよい。小分けに行ってもよい
- ・毎日2~3回分の階段を上る習慣は筋肉を鍛えるのに役立つ。



診療予定表

午前 8時30分~12時30分
午後 15時00分~19時00分

	月			火	水	木				金	土				
	7日	14日	21日			28日	2日	9日	16日		23日	30日			
午前	谷口	谷口	谷口	谷口	代診	谷口	多賀	谷口	谷口	代診	杉村	代診	杉村	代診	
午後	4日	18日	25日	3時~5時まで	谷口	谷口			谷口						

玉野診療所
QRコード

【かぜ・発熱者の方へ】

※必ず受診前に電話をお願いします!

【お知らせ】

☆乳がん検診について☆

12月2日(木)の乳がん検診は予約が埋まりましたので受付を終了しました。

☆コロナワクチンの予約について☆

10月よりコロナワクチンの予約受付は玉野市コロナワクチンコールセンター(0863-33-1820)が一括して予約を受け付けます。玉野診療所での予約受付は出来ませんので、ご了承ください。



休診日

10/3(日)、10/10(日)、10/17(日)、10/24(日)、10/31(日)