

# 体重管理の方法

## Ways to Manage Your Weight

Being overweight puts you at greater risk for health problems, such as high blood pressure, diabetes, and heart disease. Make healthy choices each day instead of going on and off diets. A slow loss of ½ to 2 pounds per week is best. If you lose too much too fast, you often gain the weight back. The key is finding healthy lifestyle changes that you can maintain long term.

- **Do not skip meals.** Start the day with a healthy breakfast. Eat at least 3 meals and 1 or 2 snacks each day to help your body have the energy it needs and to prevent hunger.
- **Control your portion size.** Use a small plate and take small amounts of a variety of foods. Do not go back for seconds.
- **Eat when you are hungry.** Avoid eating to relax, or because you are bored or depressed. Take a walk or do something you enjoy instead.
- **Write down all the food you eat.** Include the type of food, the amount, and the time you ate. This helps you become more aware so that you can better manage your eating.
- **Exercise.** Check with your doctor before starting a new exercise routine. Be more active by taking the stairs or parking your car farther away. Do at least 150 minutes of moderate physical activity each week. Examples of moderate activity are brisk walking, bike riding, swimming, running, and hiking. It is also recommended to stretch and strengthen your muscles 2 to 3 days a week. Lifting weights in a supervised program is one way to strengthen muscles. Exercise classes may also be helpful.

過体重は、高血圧、糖尿病、心臓病などの健康障害のリスクを高めます。ダイエットを繰り返すのではなく、毎日健康的な選択をしましょう。1週間に0.25~1 kg (0.5~2ポンド) のペースでゆっくりと減量するのが最適です。急激に体重を落とすと、リバウンドしてしまうことがよくあります。大切なのは、長期的に続けられる健康的なライフスタイルの変化を見つけることです。

- **食事を抜かない。** 健康な朝食で一日を始めましょう。毎日、最低3食と1~2回のおやつを食べると、体に必要なエネルギーを摂取し、空腹を防ぐことができます。
- **一回の食事の量を見直す。** 小皿を使い、少量のたくさんの種類の食品を食べるようにします。おかわりはしません。
- **空腹時に食べるようにする。** リラックスするためや、退屈しのぎや気持ちの落ち込みを理由に食べないこと。そのようなときは、ウォーキングや何か好きなことをしましょう。
- **食べたものをすべて記録する。** 食べ物の種類、量、食事した時間も記録します。こうすることで、食事に注意し、食事の管理がしやすくなります。
- **運動をする。** 新しくエクササイズの習慣を開始する前に、医師に相談してください。階段を使ったり、車を遠くに駐車するなどして、体をうごかすようにします。毎週最低150分以上、軽い運動をしましょう。たとえば、早歩き、サイクリング、水泳、ジョギング、ハイキングなどがあります。毎週2~3日、ストレッチや筋トレをすることも推奨されます。筋力を強化する方法として、監督者付きのウェイトトレーニングプログラムがあります。運動クラスへの参加も効果が期待できます。

- **Limit sugar and sweets.** Limit food that contains added sugars such as desserts, doughnuts, cookies, and candies. These have many calories, few nutrients, and leave you wanting more.
- **Drink water.** People who drink plenty of water are more likely to lose weight. Drink at least 6 to 8 glasses of water each day. If you are overweight, you may need to drink more water to stay hydrated. Drinking water helps to control your appetite and rid your body of waste.
- **Be careful when eating out.** When you eat out, preview the menu ahead of time. Choose soup and salad or smaller dishes that are low in fat and sodium. Ask for sauces and dressings on the side. If portions are large, share a plate or take half home. Ask about healthy menu choices.
- **Snack for better health.** If you are hungry between meals, eat 1 or 2, 100 to 200 calorie snacks. Enjoy fresh fruit, vegetables, or fat free light yogurt instead of packaged snacks. Whole wheat crackers, whole grain cereals, and oatmeal also make great snacks. They are good sources of fiber that keep you feeling full longer.
- **Use less fat when cooking.** Bake, broil, grill, roast, or steam food instead of frying. Trim fat and skin from meat. Drain fat.
- **Be a smart shopper.** Plan your meals. Use a list and avoid shopping when you are hungry. Buy fruit, whole grains, vegetables, seafood, chicken, and lean cuts of meat. If you eat dairy products, buy fat free or low fat versions.
- **砂糖やスイーツを制限する。** デザート、ドーナツ、クッキー、キャンディーなど糖分を含む食品を制限します。これらは、高カロリーでも低栄養素で、さらに欲しくなるものです。
- **水を飲む。** 水をたくさん飲む人は、体重が減りやすい傾向があります。毎日、グラス6杯～8杯以上の水を飲むようにしましょう。過体重の人は、脱水を防ぐためにも、もっと水を飲む必要がある場合があります。水を飲むと、食欲をコントロールし、体内の老廃物を排出するのに役立ちます。
- **外食のときに注意する。** 外食するときは、事前にメニューに目を通しておきます。スープやサラダ、または脂肪分が少ない、または減塩の小皿料理を選びましょう。ソースやドレッシングはサイドに頼みます。量が多い場合は、一皿を誰かとシェアするか、半分を持ち帰りましょう。健康的なメニューがないか尋ねてください。
- **健康のためのおやつ。** 食事と食事の間にお腹がすいたら、100～200カロリーのおやつを1～2回とるようにします。袋菓子の代わりに新鮮な果物、野菜、無脂肪の軽い口当たりのヨーグルトを食べましょう。全粒粉のクラッカー、全粒粉のシリアル、オートミールもおやつに理想的なおやつになります。これらは食物繊維の供給源で、満腹感が長続きます。
- **脂肪分の少ない調理を心がける。** 揚げ物をする代わりに、焼く、照り焼き、ロースト、蒸すなどの調理をします。肉からは脂肪や皮を取り除きます。脂は落としましょう。
- **買い物は賢く。** 食事の献立を立てます。買い物メモを作り、空腹時には買い物をしないようにしましょう。果物、全粒粉、野菜、魚介類、鶏肉、赤身の肉などを買うようにします。乳製品を食べる習慣があるなら、無脂肪または低脂肪のものを買いましょう。

Small changes can lead to good results. Talk to your doctor, nurse, or dietitian if you have any questions or concerns.

小さな変化から良い結果がでるものです。質問や不明な事項については、主治医、看護師、または栄養士にご相談ください。