

健康メモ 第56回



■ ダイエットを考える — 第76回いきいき健康講座要旨 —

今回は2月17日に行われたいきいき健康講座をまとめました。

●講師 佐藤敦子先生（仙台オープン病院管理栄養士）

世はダイエットブームですが、最近流行ったダイエット法として納豆、ココア、寒天、リンゴ、キャベツ、ゆで卵、白インゲン豆、バナナなどが挙げられます。しかし、長続きしているものは残念ながら一つもありません。何故ダイエットは成功しないのでしょうか。成功するかどうかは継続できるかどうかにかかっています。従って極端な食事制限や何か一つの物だけを食べるダイエット法は成功しないのです。

□ バナナダイエット法

「朝にバナナだけを食べて水を飲むと、昼食、夕食は自由に好きなものを食べてもダイエットできる」というものです。メリットとして①十分な水分補給ができる、②ビタミン、ミネラル、食物繊維、抗酸化物、消化酵素も摂取できる、③胃腸に休息を与えることができる、④果物の甘みで間食が控えられるといった点が挙げられ、カロリー制限効果がありパンとコーヒーだけの朝食よりも良いのですが、栄養のバランスを考えると和食の朝食の方が遙かに良いです。

□ 太り過ぎてもやせ過ぎても良くない

体格指数(BMI)は体重(kg)を身長(m)の2乗で割った数字で表されますが、この指数が22だと最も病気に罹りにくいといわれ、BMI22になる体重を標準体重といいます。標準体重は身長(m)×身長(m)×22で算出され、身長160cmの人なら、身長をメートルに直して1.6×1.6×22=56.3kgとなります。心筋梗塞などの心臓病の発生は、BMIが30以上や19以下に多く、太り過ぎてもやせ過ぎても危険性が大です。癌の発生率も同様です。

身長160cmの人なら76.8kg以上や48.4kg以下だと危険率が高くなります。または、18-20歳頃の体重の+10%以内だと良いとも言われています。例えば20歳の時に60kgであった人は66kg以内に保つようにしましょう。

□ 1ヵ月1kgの緩やかな減量を

ダイエットを目指す人は急速な減量ではなく、月に1kgの緩やかな減量を目指しましょう。1日250キロカロリーのエネルギーを食事と運動で減らします。例えば毎日350mlの缶ビールを2缶飲んでいる人なら1缶にすると140キロカロリー減らせます。それに自転車に30分乗ると110キロカロリー減らす事が出来、合わせて250キロカロリーのエネルギーを減らせます。こうすると1ヵ月で約1kg減量できます。

□ 効果的なダイエットをするには

- ① 自分の適正な体重を決めて、起床して排尿後、朝食前に毎日体重を測定する、
- ② 長続きできるダイエット法を選ぶ、
- ③ 必ず運動をする、
- ④ 食事は朝と昼にしっかり夜は軽く、
- ⑤ 食べ過ぎた時は3日以内に調整する事が大切です。

第79回 いきいき健康講座のお知らせ

「高血圧と血圧測定」

入場無料!

- ・講師 今井 潤（いまいゆたか）先生
（東北大学大学院 薬学・医学系研究科 臨床薬学講座教授）
- ・日時 平成21年5月19日（火）
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター（2階会議室）
・住所：東松島市矢本大溜1-1 ・電話：82-6969
- ・講演 午後6時30分～7時30分

医事課より ～各種検診&ドックのご案内～

当院では、一般健康診断、人間ドックをお手頃な料金で実施しております。また、ご希望に合わせ検査の追加オプションもございます。病気の早期発見・予防と健康維持の為、ぜひ受けてみてはいかがでしょうか。詳しくは医事課 会計窓口までお気軽にお問い合わせ下さい。

市町村共済組合の人間ドック、脳ドックの実施医療機関にも指定されております。こちらの方も、ぜひご利用下さい。



職員紹介 第88回

今回は外来に勤務している
看護補助2名をご紹介します

杉山次美（すぎやまつくみ） 《看護補助》

- ・出身地 東松島市
- ・好きな食べ物 もずく、肉
- ・趣味 TVゲーム
- ・最近、はまっている事 リズム天国、脱出ゲーム

こんにちは。外来の補助をしています。外来に来て、もうすぐ1年目になろうとしています。迷惑をかけるはなしです。こんな私を、よろしく願います。



今藤京子

杉山次美

今藤京子（こんどうきょうこ） 《看護補助》

- ・出身地 東松島市
- ・好きな食べ物 えびを使った料理
- ・趣味 食べる事
- ・最近、はまっている事 テレビに出てくるお笑い芸人
(例えば・・・はんにゃ、我が家、しずる、フルーツポンチ、オードリーなど)

みなさん、こんにちは。外来の今藤です。私が入社してから早4ヶ月が過ぎました。まだまだ、覚えなければいけない事がたくさんありますが、これからも頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。