

ストレス解消も大切! こうしてストレスを解消しよう

食事と運動で肥満を解消しようとしても、ストレスがたまっていると

- ストレス解消に暴飲暴食をし、結局太る
 - 不安が解消せず、何をやっても能率が上がらない
- というように、効果があがりません。健康に、効率よく肥満解消するには、ストレスの解消も大切なのです。



入浴

ぬるめのお湯にゆっくりつかろう。副交感神経が刺激され、心身がリラックス。

アロマテラピー

ほのかな香りで心身をリラックス。芳香浴、バスオイル、アロママッサージなど、好きな方法で。

映画やビデオを見る

特に笑えるもの、楽しいもの、心とむものがおすすめ。

運動

適度な疲労で入眠しやすくなり、気持ちリフレッシュする効果も。運動を行う前には、準備体操で筋肉をほくして。

森林浴

公園など、緑の多いところでの手軽に森林浴。フィトンチッドが爽快感をもたらす、リフレッシュします。

深呼吸

いつでも、どこでもでき、自律神経の働きを整えます。ゆっくり息を吐き、吐ききったらお腹を膨らませながら鼻から息を吸おう。

ストレッチ

睡眠の前後、筋肉や関節等を痛くない程度に伸ばしてリラックス。

睡眠

すべての休養の基本です。自分なりのリズムをつくらう。

音楽

聞くもよし、歌うもよし。静かな曲でリラックス、にぎやかな曲でリフレッシュ。

動物を飼う

動物との触れ合いは、心を和ませます。犬ならば一緒に散歩することによる運動効果も。

見本

眠れない人は

光

ごく控えめな間接照明が眠りに就きやすいといわれています。起きたときはすぐにカーテンを開けて朝日を浴び、体内時計をリセットしましょう。

枕

自分に合った高さで、頭を乗せると若干沈むものを選びましょう。

布団

敷き布団はある程度硬さのあるものを。やわらかすぎると寝返りがうちにくなります。掛け布団は通気性がよく軽いものを、気温に応じて重ねて使いましょう。

色

寝具は寒色系でまとめ、心を落ち着かせます。

快適な睡眠を得るには、睡眠環境を整えることも大切です。

気になる

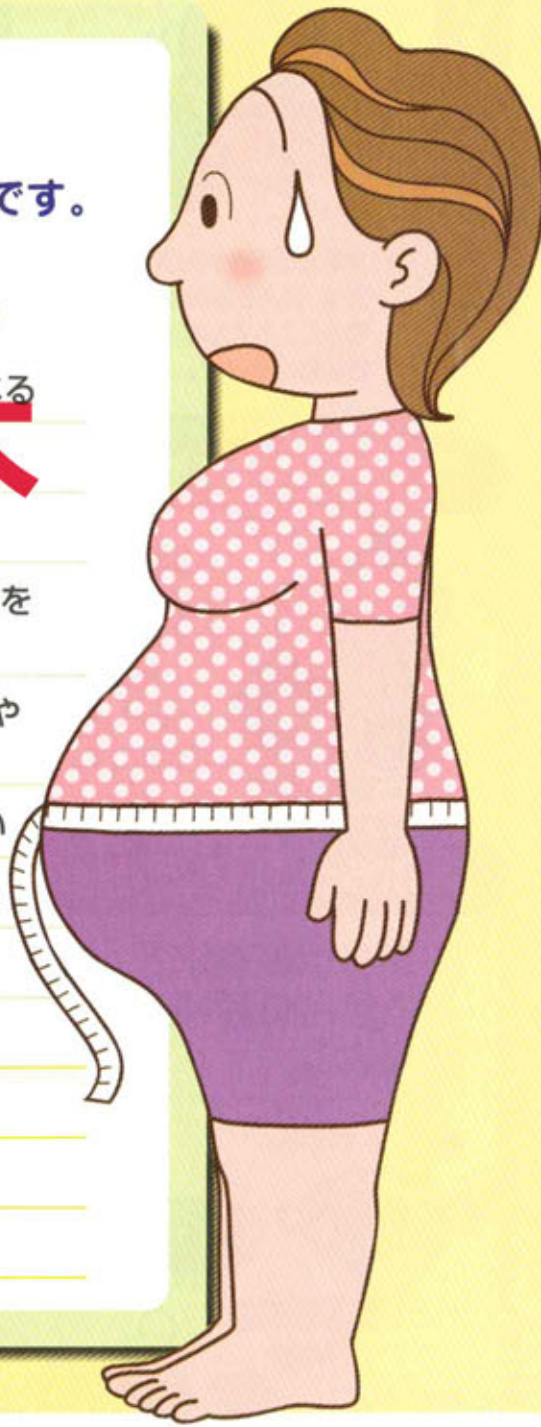
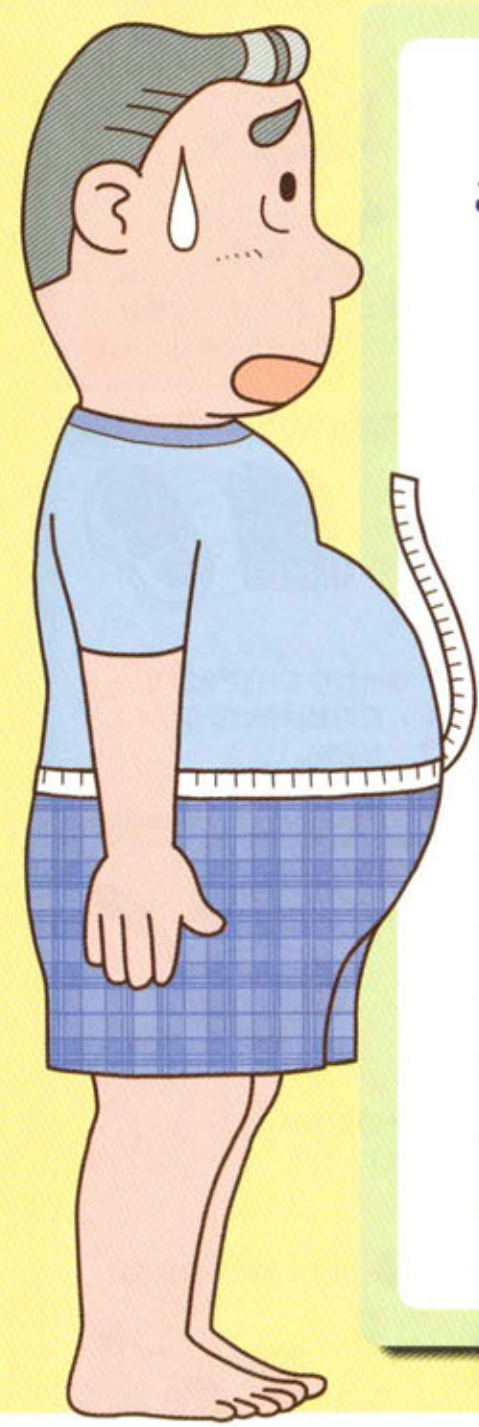
生活習慣 チェック!

監修 久保 明 (高輪メディカルクリニック院長 東海大学医学部教授 医学博士)

生活習慣、危険信号!

こんな生活習慣が危険信号です。
あなたの生活習慣を
チェックしてみましょう。

- お腹いっぱいになるまで食べる
- 野菜をあまり食べない
- 魚よりも肉をよく食べる
- 揚げ物などあぶらっこいものをよく食べる
- 階段よりも、エスカレーターやエレベーターを使う
- 定期的に運動を行っていない
- 移動には車を使うことが多い
- お酒をたくさん飲む
- 喫煙者である
- ストレスがたまりやすい
- これといった趣味がない
- 睡眠不足である



こうして改善! 生活習慣

お腹いっぱい食べている人は

ゆっくりよく噛み、野菜から食べよう

野菜やきのこは食物繊維が豊富で満腹感を得やすい食品。ゆっくりよく噛んで食べれば、他の食品の量が少なくても満腹に。



- 食事では足りず間食をとる場合は、寝る3時間前までに果物やとろろんなどの食物繊維豊富な食品で。

野菜をあまり食べない人は

かんたん野菜料理と野菜ジュースで補充しよう!

自分でつくるかんたん野菜料理で手軽に野菜の補充を。市販のものは乾燥させた野菜に水を足しているものが多いので、表記の野菜の量の半分と考えると、自分でつくった料理やジュースなら、確実にたっぷり野菜がとれます。



かんたん野菜料理

- ジューサーで野菜ジュースをつくる。温めて味を整えれば野菜スープに。



- 薄切りにした野菜と、チーズやハムを層状に重ねて、電子レンジで数分加熱。味つけ不要ですくでできる!



見本

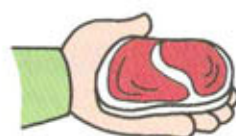
魚より肉をよく食べる人は

肉と魚は1対1。手のひらサイズが目安

肉ばかり食べていると、コレステロール値や中性脂肪値が高くなりがちです。



- 肉と魚は1対1の割合で。特に青魚はLDLコレステロールを下げる働きがあるのでおすすめ。



- 合わせて1日2食以内、一度の量は手のひらサイズが目安。

あぶらっこいものをよく食べる人は

あぶらは調理法ととる食品の種類で控えよう

- 揚げる、炒める。



調理法を変えて

焼く、蒸す、ゆでる。



- フッ素樹脂加工の調理器具を使い、油を使わずに加熱。



- 肉脂肪の多い部位を控えよう。

- 油脂の多い調味料 味つけを変えて 低エネルギーの調味料



階段よりも、エスカレーターやエレベーターを使う人は

トレーニング代わりに階段を使おう!

階段昇降は足腰の大きな筋肉を使うため、エネルギーをたくさん使います。筋肉を鍛え、代謝をよくしてすっきりダイエット!

はじめは2階分(1階から3階など)までの移動から!



定期的に運動を行っていない人は

速歩とすき間時間の筋力トレーニングがおすすめ



- 歩幅を広げてテンポよく歩くと、運動効果がぐっと上がります。



膝は途中まで

- CMタイムなどのすき間時間にスクワット、膝をのいた腕立て伏せなどの筋力トレーニングを! 筋肉量がアップし、エネルギーを消費しやすい体に。



見本

移動には車を使うことが多い人は

体を使って移動しよう

- 歩いて20分程度の場所や、電車やバスが使える場所などは車を使わず、歩き+交通機関にして歩く機会を増やそう。



- ちょっと距離がある場合は、自転車の利用を。



見本

適量を知り、休肝日を週に2日設けよう

お酒の適量は1週間に日本酒換算で7合程度。1日の最大飲酒量は3合以内と心得ましょう。平均して飲むか、メリハリをつけるかは自由ですが、肝臓を休ませるためには週に2日の休肝日を、連続して設けることもお忘れなく。

お酒をたくさん飲む人は



喫煙者である人は

禁煙にチャレンジしよう

たばこは百害あって一利なし。自分にも、周囲の人にも害を及ぼします。

- たばこの代わりに、熱いお茶、冷水、ノンカロリーの飴やガムで気分転換。



- 禁煙の効果は初日から現れ、10年後にはほぼ非喫煙者と同じになる。



- しばらくは酒の席には近寄らない。

- たばこはそれ自体がストレスをもたらす。禁煙に成功すれば自信もつく。



- 自分だけで禁煙するのが難しい人は、禁煙外来を利用しても。一定の条件を満たせば、保険が適用になる医療機関もある。

