

50代男性が体重を落としメタボ解消に成功!

市役所勤務のYさんにお話を伺いました。

Q きっかけは?

A 2年前の職場健診で、血液検査(中性脂肪・ γ -GTP)が年々悪くなっていくのを目の当たりにし、医師から「体重を落とせば正常になる」と言われたことと、職場異動でスーツを着る機会が増え、ズボンのサイズ直しや買い替えで、手間も出費もかかったことで、「よし、体重を落とそう!」と一大決心しました。

Q どんな生活改善・工夫をしましたか?

A 職場健診で保健師による健康相談があり、炭水化物の摂りすぎで太ることを教わりました。

これまで、そばやラーメン、パンを食べる機会が多く、スナック菓子やチョコを買いだめして、夜9時頃にお酒と一緒に全部食べ切っていました。他にも果物が身体にいいと思って、リンゴなら2〜3個、みかんだと3個以上は食べていました。これではいけ

ないと思ひ、次のことに取り組みました。

- ① 炭水化物の代わりに、豆腐、納豆、海藻類を増やし、豆腐は夕食に一丁食べました。
- ② 食事は、野菜から食べるよう心掛けました。
- ③ お菓子がたくさん置いてある店には立ち寄らず、買いためもやめました。
- ④ 夕食後の間食をやめ、腹が減ったら無糖の炭酸水を飲んでおなかを膨らませたりしました。
- ⑤ 外食をする時は、野菜をしっかりと摂るために、おかずと野菜を単品で注文しました。
- ⑥ お酒は、付き合ひでは飲むが、家での晩酌を控えました。

Q やめようと思ったことは?

A 実は10年前から体重は70キロを超えていたので、健診のたびに体重を落した方がいいと言われて、ウォーキングや食事を減らすことに挑戦しましたが、長くは続きませんでした。今回は、はじめ体重の変化はありませんでしたが、3カ月目頃から徐々に体重が落ち始め、身体が楽になって

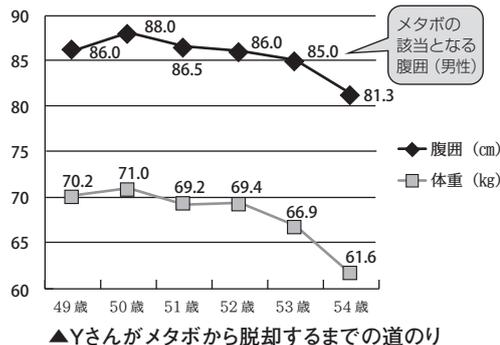
きました。半年を過ぎる頃には目に見えて体重が落ちていくことを実感しました。そのせいかやめようと思いませんでした。

Q 減量後の身体の調子は?

A 今は身体も動きやすくなり4階まで階段で上がっても息切れをしなくなりました。また、腹回りも81センチになって、既製品のスーツもAサイズが着られるようになったことがとてもうれしいです。他にも動悸や肩こりが減り、血液検査の結果も正常になってメタボから脱却! 脂肪肝も改善できました。

健康福祉部健康課(やまつづじ) 88・4511

問 健康福祉部健康課(やまつづじ)



「た〜んご君」
(郡上市食育キャラクター)

つくってみ! たべてみ!

~あの味 この味 うす味で~

郡上市食生活改善推進員協議会
大和支部(まめグループ)

健康づくりは減塩から

◎里芋は、糖質が主な成分ですが、イモ類の中ではエネルギーが低く、カリウムも多く含み高血圧予防に効果的と言われています。手に塩をつけて皮をむくと、かゆくなるのを防止できます。

◎ 里芋もちのきのこあんかけ ◎

1人2個分: エネルギー 99kcal、食塩相当量 0.4g

▼材料(4人分)

里芋……………中8個(240g)
片栗粉……………大さじ4~5
サラダ油……………大さじ1
【きのこあん】
えのき……………20g
しめじ……………20g
めんつゆ……………大さじ1
水……………100cc

A { 片栗粉 大さじ1
水 大さじ1

《つくり方》

- ① 里芋は皮をむき、柔らかく煮る。
- ② ①をつぶして、片栗粉を混ぜ合わせ5センチ位の丸く平たいもちを8個を作る。
- ③ サラダ油をひいたフライパンにもちを並べ両面に焦げ目がつく程度に焼く。
- ④ 鍋に水、めんつゆを入れ、ほぐした、きのこを入れて煮る。Aの水溶き片栗粉でとろみをつけ、里芋にかける。

~食改川柳~

▶「腹八分 意志の弱さで 腹一杯」

