## 試してみよう　健康チャレンジ手帳

「最近、ズボンやスカートのウエストがきつくなってきたかな」

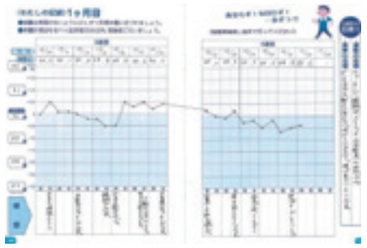
「忙しいから運動する時間なんて作れない」などと感じていませんか？

これまでの生活を振り返って、改善できそうなことをちょっと意識してみませんか。

市では、健康チャレンジ手帳を配布しています。

手帳には、食事の見直しポイントや、ながら運動に関する情報、頑張ったことや反省点も記録できる体重管理表などが掲載されています。

記録をすることで、いつでも確認し振り返ることができるので、時々さぼっても大丈夫。途切れてもめげないことが大事です。


自分で体重の目標値を設定し、その増減を記入していきます。過去の状況を確認できるので、始めたころからの変化が一目で分かります！

手帳配布時には、専門スタッフが目標体重を一緒に設定し、肥満・メタボを防ぐポイントを伝えます。

「自分ではそんなに食べ過ぎていない気がするけど。いったい食べ過ぎってどれ位のことを言うの？」という方には、減量に向けた1日の必要エネルギー量を計算します。

手帳には食品のカロリーや一日摂取量、ながら運動なども記載されています。

日々の生活を見直し、記録を続けることで、自分に合った減量方法がみえてきます。

まずは、できることから始めてみませんか？

川畑 和弘さん(左上)　津波 正江さん(中央上)　鈴木 昭さん(右上)
當山 和美さん(左下)　宮川 典子さん(中央下)　加藤 亜紀子さん(右下)

# 健康チャレンジ手帳 職場のメンバーで始めました！

琉球調理師専修学校の職員の皆さんに今回はご協力いただきました。
職場全体でこのチャレンジ手帳に取組んでおり、誰が一番効果が出ているか競っています。

### きっかけは些細な事

**川畑**　うちにチャレンジ手帳の案内がきて、「じゃあみんなでやってみようか」と言うと乗っかってくれて、それがきっかけですね。

**津波**　校長先生の行動が早く、どうせなら競争しようという事になりました（笑）

**宮川**　いざ始めると、私以外は凄く頑張っていて、私も頑張らないと！て思ったんです。

### 普段の生活も意識するようになった

**鈴木**　でも皆は絶食などの無理な生活はしてないんです。私は食べ物を多く噛むようにしたのですが、すごく体重が落ちて血圧も下がりました。

**當山**　休日などに運動をいつもより長くしたりする、朝飯多めで夕飯少なめという事も意識しました。すると体調もなんだかよくなった気分になるんです。

### 一人だとつらい

**宮川**　結果が出て、他の人と比べるのは楽しいですが、一人だと…途中で挫折したと思います。

**津波**　皆でやると闘争心がわきますよね。それに結果が出ると周りの家族に教えてあげたくなりますよね。

### 今までは踏み出せなかった

**川畑**　健康が大事なのは分かりますが、ダイエットやこの健康手帳を始める事はしませんでしたね。続かないのが分かっていましたけど、それを理由に踏み出せないのもありました。

**加藤**　でも始めた途端に私の生活スタイルが分かるようになったんです。日頃全然歩いていないと分かった時はびっくりしました。チャレンジ手帳をやって良かったと思っています。

一番効果があった鈴木さん。なんと一週間で3キロ痩せた事もあるそうです。

### まずは習慣づけから

**小**　学校の頃、「朝ごはんは絶対抜くな！」と先生に言われたことはありませんか？朝ごはんは一日で最初の食事で、体エンジン始動の為のエネルギー摂取でもあります。そして昼・夕と食事をとることによって一日のリズムができます。

「まずはご飯と納豆などのおかずから。習慣づいてから内容を考えてみてください。第一関門は習慣づけから始まります」と崎原さんは語ります。

### 食事は最短20分

**忙**　しいときはどうしても早食いになりがちです。しかし早食いは適量より多くの物を食べてしまう傾向があります。崎原さんは「肥満は血糖値を下げるインスリンの働きを鈍くします。早食いで血糖値が急激に上がりますので、糖尿病を引き起こすリスクがかなり高くなります」と「負のスパイラル」を語りました。食べ物を噛む回数は最低15回が目安で、ベストは30回。これを守るには最低でも20分は食事に必要な時間としてとっておきましょう。

### バランスの良い食事を

**沖**　縄県の食文化は塩分脂質多めのあじくーたーな物が多く、美味しいからといって食べすぎには気を付けなければなりません。これは、全国よりも肥満者が多い事にもつながり、生活習慣病を引き起こしやすい環境にあります。「食卓だけでなく弁当にもポーク缶やコンビーフがありますが、塩分がかなり多いです。缶詰などの加工品は知らずに塩分を取りすぎてしまうため注意が必要です。食事には野菜が非常に重要で、食物繊維の働きで血糖の急上昇を防ぎます。また、お肉よりはコレステロール値を下げる青魚をお勧めします。野菜炒めのそばに焼き魚や刺身を置くとよりベターになります」と2人は話しました。

### 痩せる!?食べ方

**濱**　元さんから「一口目は野菜から食べるといいですよ。そのあとは自由に食べても大丈夫です。寝る前の食事は肥満につながりやすいので食事が遅くなりそうなときは、夕方5時近くに炭水化物を取り、夜遅くにおかず中心に食べる方法もあります」とアドバイスがありました。栄養士は食事の栄養バランスのアドバイスだけでなく、実情に合わせた食べ方も知っています。何か困った点があれば気軽に相談しましょう！

### 市からのアシストを有効活用しましょう

自分にどんな栄養が足りないのか、何を取り入れればいいのか。食事のバランスを考えることは重要だけど難しいことです。市では月に2回（第2・4火曜日）保健相談センターにて栄養相談を行っています。自分や家族の食事の相談などに是非活用しましょう！

▲食育教室で調理。総カロリー487キロカロリー。総塩分2.83グラム