



2017年1月号
八千代特別支援学校

新しい1年の始まりです。冬休みは元気に楽しく過ごせたでしょうか。いっぱい遊んでおいしいものもたくさん食べて・・・。「休みの間に2kgも体重が増えていた！」という人はいませんか？今月は正しいダイエットを考えてみましょう。お子様と一緒に取り組んでみてください。

1 体重はだいたい同じ時間に毎日測る。

体重の増加は体が急激に成長する時期、女子では小学部高学年、男子では中学部で、1年間で4～5kgの増加、それ以外でも2～3kgの増加です。

もちろん個人差もありますが、長期休みの期間で2～3kgも増加したり、毎月常に1～2kgずつ増加したりする場合は、生活の見直しが必要です。

毎日測っていれば、生活の見直しもすぐできます。

体重は1日の中でも食事や排せつ等の影響を受けるので、ほぼ同じ時間に測りましょう。



2 食事を見直す。

① 1日3食きちんととる。

食事を抜くと次の食事で食べ過ぎたり、間食が増えたりします。栄養バランスのよい食事を、1日3食食べましょう。

② 料理を大皿に盛るのをやめて、一人分ずつ盛りつける。

③ 早食いしない。

脳が満腹を感じるのは食べ始めてから20分程たってからです。その前に食べ終わってしまうと食べ過ぎてしまうことがあります。よく噛んでゆっくり食べましょう。

④ おやつに気をつける。

夜寝る前やダラダラ食べるのはやめて、時間と量を決めましょう。果物、ヨーグルト、ゼリー、チーズ等がお勧めです。

⑤ 飲み物を見直す。

ジュースやスポーツドリンク、牛乳を水の代わりに飲んでいませんか？水、お茶、麦茶に変えましょう。

⑥ 寝る前の3時間は食べない。

⑦ 外食の回数や内容を見直す。

3 こまめに体を動かす。

買い物と一緒にいく、家の手伝いをする等、体をこまめに動かしましょう。

