

自分にあった 健康づくり

ころ愛ダイエット（炭水化物コントロール）
ウォーキング

（1日8000歩、20分の速歩き）編



支部 氏名

倉敷医療生活協同組合

科学的に 裏付けられた 健康づくり



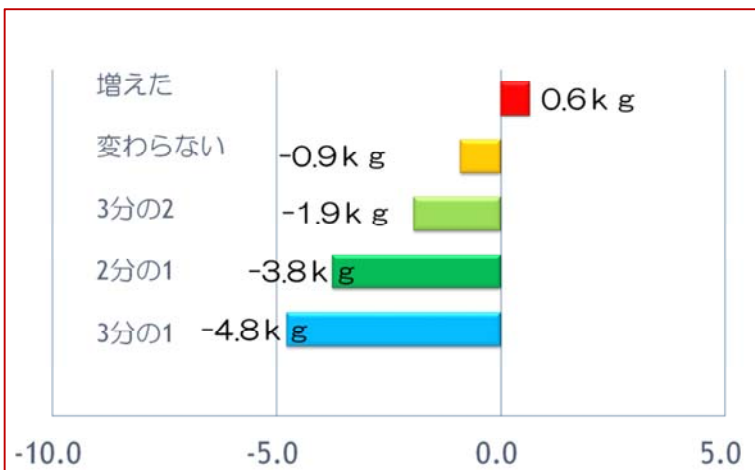
ころ愛ダイエット

生活習慣病改善が目的のダイエット法です。炭水化物の摂取をコントロールし、自分にあった“ころ愛”を見つけるダイエットです。

世の中に出回る「低炭水化物食」「糖質制限」といったダイエットはほぼ同じ考えかたです。

すでに試されずみのダイエット法です。

炭水化物の摂取を減らすと体重も減少します



「ころ愛ダイエット」は、体重を記録することがポイントです。記録することで自分自身の状態を掴むこと、知ることができます。

自分自身を知ることが自分自身にあった健康づくりを探すスタートになります。

注意；

「ころ愛ダイエット」に挑戦される人で、糖尿病、低血糖、心臓病、肝臓病、腎臓病のいずれかを患っている人は主治医と相談をしてください。

膝が痛い人は ころ愛ダイエットから はじめましょう



ウォーキング

健康維持・介護予防が目的の健康づくりです。

東京都健康長寿医療センターの青柳幸利先生らが群馬県中之条町の65歳以上の高齢者5000人を対象に、13年間という長期にわたり行われた調査・研究活動（中之条研究）によって、一日の歩数と中強度活動（速歩き）時間から、予防（改善）できる病気・病態が明らかにされています。

歩数 (歩)	速歩 (分)	予防できる病気・病態
2,000	0	寝たきり
4,000	5	うつ病
5,000	7.5	要支援・要介護、認知症（血管性認知症、アルツハイマー病）、心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000	15	がん（結腸癌、直腸癌、肺癌、乳癌、子宮内膜癌）、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
7,500	17.5	筋減少症、体力の低下（とくに75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000	20	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）
9,000	25	高血圧症（正常高値血圧）、高血糖
10,000	30	メタボリックシンドローム（75歳未満の場合）
12,000	40	肥満

出典：あらゆる病気を防ぐ「一日8000歩・速歩き20分」健康法（草思社刊）より

炭水化物 コントロール

肥満の原因

炭水化物の摂りすぎ・重ね食べ

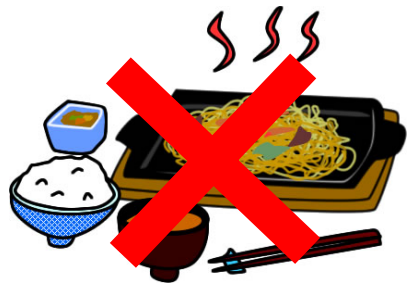
できるだけ炭水化物の少ない食品を選びましょう。売っている食べ物でラベルがあるものは必ず炭水化物の量をチェックしてください。その際カロリーや脂肪の量は見なくても大丈夫です。炭水化物を多く含む食品は注意しましょう。また同じ食品でも加工されたり、加熱したりゆでると一層吸収率は上がります。これらの食品を減らすことによってダイエットは効率よく可能となります。

また精製度の低い全粒粉、玄米、ライ麦パンは吸収率がゆっくりとなりダイエットに向いています。

麺類の定食（うどん定食、焼きそば定食）は炭水化物が重なっています。麺類にご飯を重ねないようにしましょう。

こころ愛ダイエットでは焼肉、脂身も気にしなくて大丈夫ですが食べ過ぎは体に良くありません。焼肉のときは甘いたれは避ける、ご飯を減らすように心がけましょう。

アルコールは糖分が入っていない、蒸留酒（焼酎・ウィスキー）がダイエットには向いています。



誰でもできる
加り-計算しない
継続できる
リバウンドしない



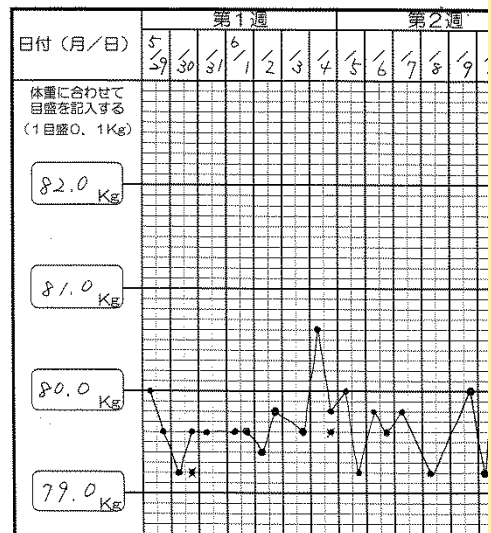
デジタル体重計にのる

体重計に乗っている限りは
魔法がかかります

このダイエットは体重を量らないと始まりません。最初は一日2回以上、回数が多い方が効果的です。体重日記には自分の体重を真ん中の目盛りに近くなるように数字を入れてください。このダイエットプログラムは2~3か月だけで効果があってもなくても意味がありません。1年間は継続すると成功する割合がとても高くなります。

どんなことがあっても必ず体重計には乗り続けてください。体重計に乗っている限りは、魔法がかかったようにリバウンドしません。

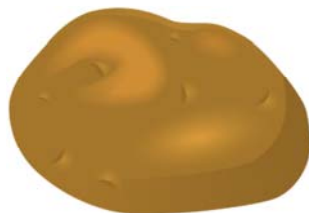
体重・歩行日記



ダイエット中 注意を払うべき 食品、食材



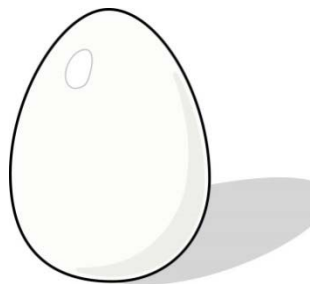
白米 パン うどん じゃがいも かぼちゃ
コーンフレーク にんじん クロワッサン
インスタントラーメン ケーキ 白砂糖
クッキー ポテトチップス ポップコーン
はちみつ インスタント食品 小麦粉精製食品
糖質の多い果物など



ダイエット中 だいじょうぶな 食品、食材



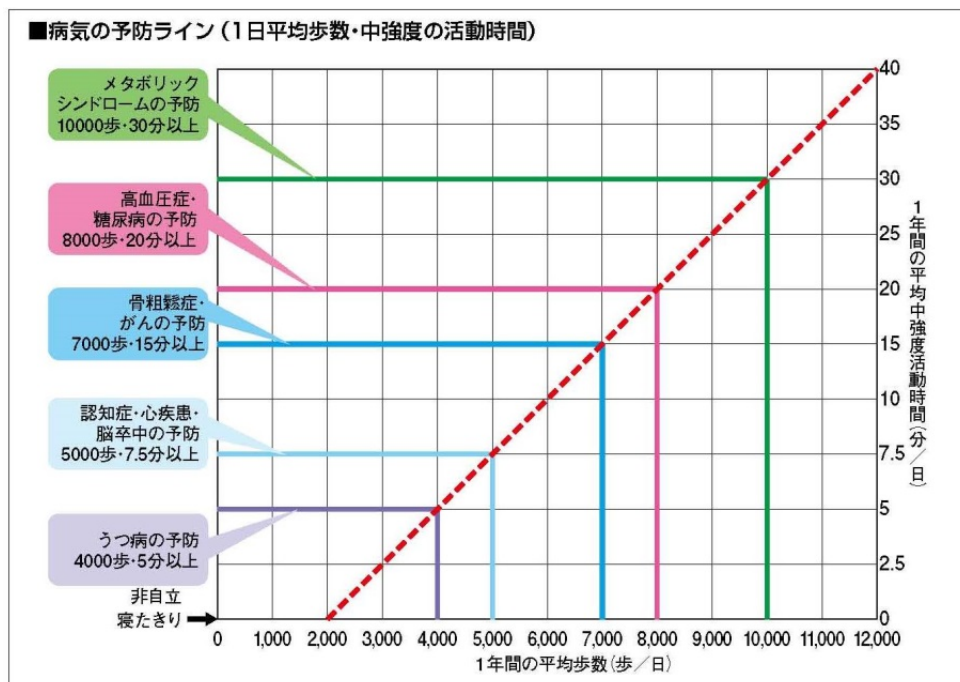
肉 魚 卵 牛乳 ほうれん草 チーズ
バター マーガリン 無糖ヨーグルト
海産物 きゃべつ ブロccoli 大根
かぶ ピーマン きのこと類 春雨 香料
コーヒー 紅茶 焼酎 ウイスキー
ダイエットビールなど



病気の予防ライン 歩数と速歩き

いろいろな病気の予防が可能

速歩きは、脚の老化を防ぐだけではありません。一日の平均歩数と、その内の速歩きの時間数によって、生活習慣病や認知症を予防し、健康づくりに効果的とされています。



出典：SB新書「やっちはいけないウォーキング」(SBクリエイティブ刊)より

一日 8,000 歩 20 分の速歩き



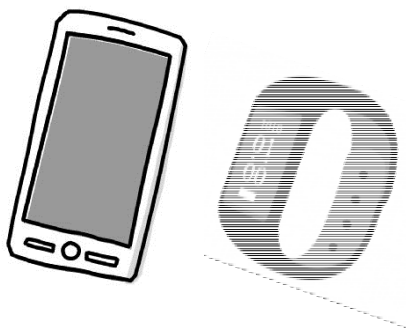
一日 20 分は大股で速く

老化や病気を防ぐために、「1 日 8000 歩、中強度活動時間 20 分以上の活動」を意識することをおすすめします。筋力トレーニングやジョギングなど特別な運動をしなくても、速歩きで可能です。

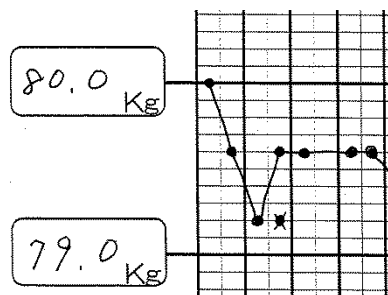
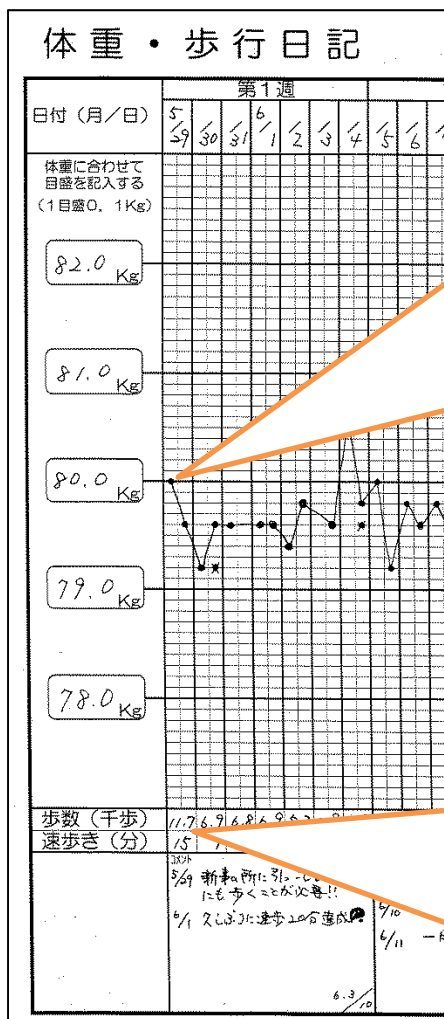
1 日 8000 歩、速歩き 20 分を達成するコツは、家事やこまごました作業（2,000～4,000 歩）＋1 時間程度の外出やお買いもの（4,000～6,000 歩）です。

速歩きは、「大股で速く」を意識すること、「なんとか会話できる程度」が目安です。

運動強度の分かる活動量計（スマートフォンやスマートウォッチも利用できます）を一日中携帯すれば、一日の歩数はもちろん、どの程度の強度で活動したのかなどが一目で分かります。



体重・歩行日記 記録の仕方



自分の体重を真ん中にして上下に1Kgごとに記入します。

できれば起床後と就寝前の2回を測定します。

歩数(千歩)	11.7	6.9	6.8	6.9	5.2
速歩き(分)	15				
	<small>3分</small> 5/29 新事務所に引っ越しにも歩くことが必要!! 6/1 久しぶりの速歩20分達成!! 6/10 6/11				

歩数の単位は千歩です。100歩未満は四捨五入します。11,729歩の時は11.7と記録します。

メモを書くことで振り返ることができます。

仲間と一緒に 班会で とりくもう

一人でせずに仲間といっしょに
とりくむと効果も大きくなります



一人でとりくむよりも複数でとりくむ方が成果があることがわかっています。一人で挑戦するのではなく、気心の知れた友人と一緒に挑戦しませんか？組合では“班”での挑戦を呼び掛けています。

くわしくは、健康事業部までご相談ください。

発行：倉敷医療生活協同組合 健康づくり委員会
第2版：2018年5月1日
監修：水島協同病院外科医長 石部洋一

連絡先：健康事業部
〒712-8025 倉敷市水島南春日町 13-1
☎086-448-3369
ホームページ <http://www.kura-hcu.jp>

担当：上田志保美・池内桃子
頒布価：100円（本体93円＋税）