

標準体重に近づけるには？



痩せなきゃ行けないのはわかったけど、

ダイエットを始めるにあたってまず、自分の必要なカロリーと、現在の生活における問題点を知ることが大切です。



【1日に必要なカロリーの求め方】

$$\text{必要カロリー} = \text{標準体重} \times (25 \sim 35) \text{kcal}$$



わたしの標準体重は64kgだったよなあ。
(標準体重の求め方は・・・身長(m) × 身長(m) × 22)
デスクワークが多いから、少なめ(25kcal)で計算すると・・・
必要カロリーは64 × 25 = 1600kcalということか！

- 軽労作(デスクワークが多い仕事など) →25~30kcal
- 普通の労作(立ち仕事が多い職業など) →30~35kcal
- 重い労作(力仕事が多い職業など) →35kcal~

1日の必要カロリーを朝・昼・夕にバランス良く配分します。
食べ過ぎてしまった場合は、2~3日中に調整し、なるべく規則正しい食生活が送れるようにしましょう。
続いて、現在の生活における問題点を知りましょう。



【生活習慣 チェック ~あなたの生活習慣における問題点は?~】

【食事について】

- 味の濃いものやインスタント食品が好き。
- 野菜料理は苦手だ。
- 食事は外食や市販の弁当が多い。
- 魚よりも肉が好き。
- 揚げ物を週に3回以上食べる。

【食習慣について】

- 毎食、ついお腹いっぱい食べてしまう。
- 朝食はあまり食べない。
- 夜10時以降に夕食や、夜食を食べる。
- 良く噛まずに早食いだ。
- 毎晩お酒を飲んでいる。

【運動習慣について】

- 歩いていける場所にも車でいくことが多い。
- エスカレーター、エレベーターを必ず利用する。
- 特に定期的な運動は行っていない。
- 日中はゴロゴロすることが多い。

【間食について】

- 甘いものが好きでよく間食をする。
- 水分補給にジュースやコーヒーを飲むことが多い。



当てはまるものがたくさんだ・・・。
こんなに問題点があって、大丈夫かなあ・・・。

問題点を知るとはとても大切で、ダイエットの基本です。
一度に全部を改善しようとするのではなく、出来ることから見直してみよう。

