このページに関する問い合わせ
健康増進課☎982・9803、9804FAX981・3881

食事療法について

病院や健康診断などで、「もう少し痩せましょう」と言われた方も多いと思います。全ての生活習慣病の治療ガイドラインには「まず食事療法、運動療法を行ったのち数値に改善がみられない場合に薬剤治療を検討する」と書いてあります。でも実際はなかなか難しいですよね？今回は食事療法(特に減量)について取り上げてみました。

※高血圧症や糖尿病など早く目標値を達成した方が合併症を予防できる疾患も多いので、食事療法と並行して早めに服薬治療が選択されることもあります。

自分を知ること

身長、体重、BMIは勿論ですが、できれば体組成計を用いて筋肉量、脂肪量、基礎代謝量を知ることが大事です。特に基礎代謝量は食事療法の基礎になります。寝て呼吸をするだけで消費するカロリーが基礎代謝量です。一日の消費カロリーは基礎代謝量に活動係数をかけて算出します。

食事内容を知ること

正直に朝昼夜の食事内容をできるだけ細かく記録します。食材のカロリーとP:タンパク質、F:脂質、C:糖質も是非分かる範囲で書いてください。今の食材のパッケージには必ずカロリーとPFCが書いてありますし、携帯でも簡単に調べられます。逆に栄養組成の分からないものは極力避けるようにしましょう。

筋肉を減らさないようにPは摂取カロリーの30パーセントは摂るようにします。FとCの比率は医師や栄養士等と相談して決めていきます。

消費カロリー－摂取カロリー＝その日の貯金となります。貯金が9,000になると1キログラム体重が減っている勘定になります。どのくらいのペースで落としていくかも相談しながら無理のない範囲で決めていきます。

その他

- 継続して食事療法を行うためには仲間を作ることです。医師や栄養士、家族や友人、時にはライバルも必要かもしれません。
- 食事の制限をすると便通が悪くなるので、充分な野菜と水分の摂取を心がけます。
- 是非楽しみながら食事療法にチャレンジしてみてください。ご質問があればいつでもお受けします。

相羽医院　相羽 直人（あいば なおと）先生

集団子宮頸がん検診 予約に空きがあります

実施日	予約可能人数
9月23日祝	残り22人
9月24日日	残り26人
9月25日月	残り13人

6月22日現在

詳細は、広報よしかわ4月号と一緒に配布した「令和5年度吉川市がん検診等のご案内」もしくは市ホームページでご確認ください。はがきによる予約受付期限は、7月28日㊎(必着)です。

対象者:年度年齢20歳以上の女性で今年度偶数年齢になる方

保健センターからのお知らせ

» 健康相談(会場は保健センター)

乳幼児健康相談

日時:8月28日月午前9時30分～10時30分、15分間隔で予約を受け付けています。

» 無料口腔衛生相談(要予約)

7月の当番医(吉川歯科医師会)

- 横川歯科医院☎982・7482
- 宮崎歯科医院☎983・0303

※電話予約の上、来院してください。

» 献血情報　越谷レイクタウン献血ルーム

受付時間

【成分献血】午前9時45分～午後4時30分
【400・200ml献血】午前9時45分～午後5時30分
問合せ:☎987・3737

※健康診査(4カ月・1歳8カ月・3歳4カ月)および7カ月児教室については、市ホームページをご確認ください。

広告
吉川市のラジオ番組
金のなまず
毎週金曜
12:30～12:40
FM86.8MHz
吉川市公式YouTubeチャンネルで聞き直しができます
問 政策室☎982・5112 FAX981・5392 ラジオ 金のなまず 検索
介護一歩手前のお弁当屋さん
ご家族様に「安心」をお届けします
1 ちょっとしたお手伝い
2 ちょっとしたおつかい
3 安否確認
高齢者向け 配食サービス
吉川市指定配食事業者
お試し無料試食実施中！
配食のふれ愛
◆配食のふれ愛越谷店◆
048-993-4302
広告