

あけましておめでとうございます。
今年も、当社のダイエット話におつきあいの程宜しくお願いします。

年末年始、ちょっと食べ過ぎてしまった。
体重が〇kg増えてしまったという方も多いのではないかと思います。
だからといって無理な食事制限や、ハードな運動を急に始めたりするのは
ストレスにもなり体によくありません。(Vol.3 患者様の話参照)
ほどほどが大切です。



今回はコンビニの利用についてお話しします。
お昼はコンビニを利用している。仕事帰りにコンビニに寄ってお菓子、デザート等を買って帰る
という方もいるのでは？

ちなみに、私の昼食は、カロリー350~400kcalの大手メーカーの冷食弁当です。
プラス、ご飯です。250kcal程度

が、うっかり注文忘れもあり、近所のコンビニを利用することもしばしば。
実際、コンビニをうまく利用すればとても役立ちます。

店内加工のもの以外はほとんどカロリー表示されているし、最近は1人用の総菜やサラダなども
あり、選択によってはバランスのとれた食事をとることもできます。



例えば、

私的、コンビニ揚げもの弁当の賢い食べ方を記載

カロリーを確認します。

カロリーのできるだけ低いものを選択する。

どうしても、食べたい揚げ物がある場合は、ご飯を半分残すか、揚げ物を半分残す。

でないと、800~1000kcalの摂取になる。

ゆっくり噛んで食べ、水分も多くとるように、30分は食事の時間にあてます。(できない時もあり)

また、野菜が少ないので、野菜サラダを付けます。

揚げ物を食べる前に、野菜サラダを食べる。

いかがでしょうか。賢いまではいかないですね。<(_ _)>



コンビニで気をつけなければと思うのは…

デザート (Vol.3 参照) やお菓子をつい買ってしまいう事、お昼を菓子パンと飲み物ですませる事です。
菓子パンはカロリーが高めなので要注意です。

そこで今回は、お菓子、菓子パンについてのカロリーの比較表を載せたいと思います。

	ポテト チップス	メロンパン	クリームパン	アンパン	カレーパン	マーガリン、 ジャム等が サンド	ごはん
100g (kcal)	510~560	360~400	280	260~270	320	~390	168
1 (袋) kcal	約 470	~540	~390	300~390	~390	~530	269 (1膳)

※メーカーによって大きさ内容が違いますので参考の数値になります。

比較の為、ご飯（1膳）のカロリーも入れてあります。

選択によっては、菓子パン2個で1000Kcalを超えてしまう場合があります。
炭酸飲料などと一緒に購入した場合は、さらにカロリーが高くなってしまいます。
栄養のバランスもよくありませんね。

（炭水化物の食事です。体の代謝を上げる食べ物ではないです。）

正月太りの方への、私からの甘々ダイエット提案は、

1. 朝食は抜かない。
2. 夕食はご飯を減らしてみる。
3. 肉類も蒸す、ゆでるなどの調理でカロリーを減らす
4. 無理しない。



患者様の話(No.2)

60歳、女性、ダイエット成功
 ダイエットの取組は、真剣
 ダイエット期間：2016年1月から現在も継続
 2016年12月で4kg減量 BMI：22.3 目標は22
 ダイエットの目的：足の負担を少なくしたい（膝痛）
 服用している薬：血圧、コレステロールの薬

11月 処方箋受付 血圧の薬削除

薬剤師：「血圧の薬がなくなっていますが・・・」

患者様：「ドクターから、最近血圧も落ち着いているし、減量もできているので、薬を中止にしようか」

薬剤師：「どんなダイエットですか。厚かましいですけど、教えていただけますか」

患者様：「たいしたことないわよ。私ができることなんですから・・・」



次回、この患者様のダイエットを少しお話します。

サプリメント服用のようです。ダイエットの基本は理解のある方でした。
楽しみにお待ちください。