

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。