



衛生委員会だより



社会福祉法人ならやま会 衛生委員会

令和5年度 12月号

担当事業所 特別養護老人ホーム光の桜



イベントの多い12月を迎えました。ご馳走を食べる機会の多いごはんの美味しい季節です。

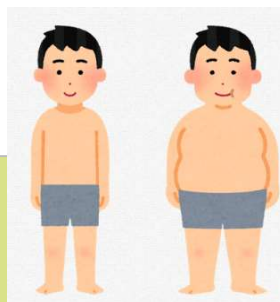
とはいえ体重は増やしたくない方が大半であると思います。

今年健康診断結果によると、**当職員の肥満度はどの年代も5人に1人が肥満であり、うち10人に1人は高度肥満（BMI30以上）とわかりました。また、内臓に脂肪がつく内臓肥満は20代で20%、30.40代で30%、60代以上は半数以上**があてはまり、決して少ない数字ではありません。肥満や内臓脂肪は生活習慣病につながる危険信号であるため、食事の内容を少し意識するだけで体重を維持または減らすことができます。

そこで今回は、**食事改革により4か月で19kg減らした当職員の体験談**を特集したいと思います。

突撃！インタビュー！

どうやって4か月で19kgも減らせたの？



Q 食事改革される前はどんな食事を召し上がっていましたか？

A からあげ弁当にさらにからあげを5個追加したり、ステーキを食べに行ったり肉類中心の生活をしていました。

ごはんも茶碗に山盛りよそったりすきなものを食べて最高107kg（BMI32.6）になりました。

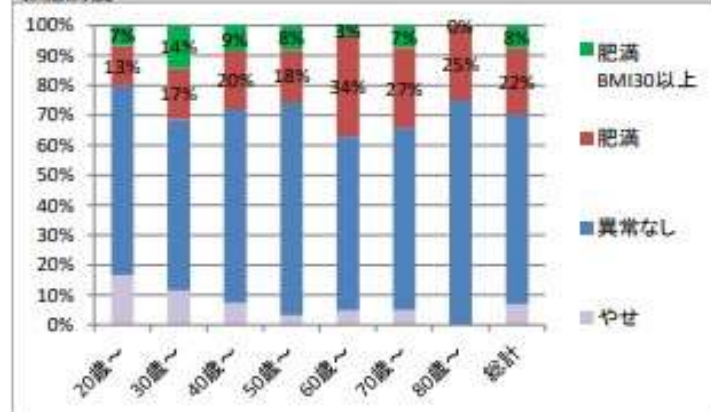


Q 体重が減ったきっかけは何でしょうか？

A パーソナルジムに通い始めたことです。トレーナーに『カロミル』というアプリを入れてもらいました。エネルギー2000kcal、たんぱく質153g、炭水化物246g、脂質44g、食物繊維21g、塩分7.5gで設定してもらっています。食べたものを入力すると、その栄養価が記録されますが、脂肪の設定が少なく、揚げ物や牛肉、豚肉はほとんど食べなくなりました。

いまはよく鶏むね肉を食べています。YouTubeで鶏むね肉レシピをよく調べて自作しています。

③肥満度



④内臓脂肪貯蓄

