

Yさんのメタボ解消日記 ③ がんばる大作戦 !!!

8月号からご紹介している、6カ月で体重 - 4kg・腹囲 - 5.7cmと大幅なメタボ改善に成功したYさん（65歳・男性）の取り組みの第3回目です。今回はYさんが特定保健指導を受けて振り返った生活の改善点と改善目標をお伝えします。

食生活の改善点

果物の摂取について

Yさんの摂取内容 バナナ1本(100g・86kcal)・りんご1/4個(50g・27kcal)・グレープフルーツ1/2個(100g・38kcal)・桃1個(200g・80kcal)

果物の摂り過ぎ

果物の1日の目安200gに対し、Yさんは合計450gで231kcal摂取していた。

嗜好品について

Yさんの摂取内容 午後の間食のお菓子：団子(160kcal) + 晩酌：瓶ビール1/2本(100kcal)

嗜好品の摂り過ぎ

嗜好品の1日の目安200kcal以内に対し、Yさんは260kcal摂取

食事バランスについて

主菜の量(主菜：肉・魚・卵・大豆製品などのメインのおかず)

Yさんの摂取内容 朝：なし 昼：シーチキン・麻婆豆腐 夜：さばの味りん漬・酢だこ バランスが悪い 主菜の量がやや多い

油の摂取量 Yさんの摂取内容 朝：なし 昼：サラダのマヨネーズ・麻婆豆腐 夜：山菜と椎茸の天ぷら10個 油の摂取量が多い

1日の摂取カロリー

Yさんの摂取内容 約2600kcal

少し多い

Yさんの1日に必要なエネルギーは2330kcal



運動の改善点

Yさんの運動 ウォーキング30分 週5~6回

ウォーキングはできているが、少し運動量が足りない。1回のウォーキング消費カロリー(86kcal)

これらの改善点からYさんは、自分が無理なくできることを決めて目標を立てました!

6カ月後の目標 体重 72.4kg 70.4kg 腹囲 85.7cm 83.7cm

目標の体重・腹囲になるためのがんばる大作戦(改善するための行動目標)

果物は1日に200gまで

3時のおやつは食べ過ぎない

ウォーキング30分を継続する

次回は、私が改善できた秘訣とポイントをお伝えします。

