

COCOKARA

ココカラ習慣であなたをチェンジ!

ココカラ習慣とは、心（ココロ）と体（カラダ）にいい生活習慣のこと。一つひとつは簡単にできることでも、ココカラ習慣にチェンジすると、心と体、両面の調子が整ってきます。さあ早速はじめてみましょう。



太りすぎない習慣

～日常のなかで体重を意識しよう

つらい食事制限やきつい運動をしなくても、日々の暮らしのなかでウエイトコントロールは可能です。心と体に負担をかけずに体重管理をはじめてみませんか。



✓ 体重を毎日量る

体重計ひとつで太りすぎをストップ!

めんどろなことが苦手なら、体重計を使った体重記録がおすすめです。ポイントは50～100g単位まで表示できるデジタル体重計で朝・夜2回量ること。さらにその日の食事や活動の内容もメモしてみましょう。するとだんだん体重の増減と生活スタイルの関係がわかってきます。体重の変動を常に意識することで、食事量や活動量を調整する意識がおのずと生まれます。無理なく適正体重*を維持、コントロールする術を身につけることができます。

朝はトイレを済ませた後、夜は就寝前と決まったタイミングでの計測がよい

* 適正体重とは、最も健康で病気にかかりにくいとされる体重のこと。BMI（ボディ・マス・インデックス）という体格指数では、22を指す。計算法は【身長（m）×身長（m）×22】（算出単位はkg）。ちなみにBMIの指数は、体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で計算できる。25以上は「肥満」、18.5未満は「やせ」と判定する。

（例）身長が170cm、体重80kgの人の適正体重は、 $1.7 \times 1.7 \times 22 \approx 63.6\text{kg}$ 、BMIは $80 \div 1.7 \div 1.7 \approx 27.68$ で、判定は「肥満」。



✓ エネルギー収支のバランス感覚を磨く

スッキリ体型を維持するシンプルな法則



太る原因、それはズバリ「エネルギーの収支バランスの崩れ」にあります。摂取エネルギーのほうが、消費エネルギーよりも上回っている状態が続くと肥満になります*。だから、食べすぎた分は余計に動いて消費したり、翌日に食べる量をセーブするなどのバランス感覚を大事にしましょう。「食べすぎてしまった！」そんなときがあってもよいのです。1日単位で収支が合わないときは2~3日単位、1週間単位で調整する気持ちの余裕をもって。

あなたの摂取エネルギーと消費エネルギーのシーソーは？

* 摂取エネルギーとは、食事や間食、お酒など日々口にするもののエネルギー、消費エネルギーとは、基礎代謝（生命維持のために最低限必要となるエネルギー）に身体活動（生活活動や運動など）を加えたもののエネルギー。どちらも単位はキロカロリー（kcal）。

食事量と身体活動の関係を知ろう

食べた分を消費するには？

ごはん1杯・食パン1枚
160kcal



28分



さっさと歩く（速歩）

30分



自転車をこぐ

ビール（中ビン）1本・日本酒1合
200kcal



25分



泳ぐ（ゆっくりクロール）

75分



洗車・ワックスがけをする

ショートケーキ1個
344kcal



29分



階段を上がる

37分



ジョギング

74分



子どもと遊ぶ

- 食品のエネルギー量は目安。厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」を参考に、体重80kgの人の場合で算出。安静時のエネルギー量を含む。

和定食を食べよう!

和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。
忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。
市販のものうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

薄味でだしを味わう魚の定食



エネルギー：553kcal
塩分：2.6g

昆布やかつおぶし、シイタケなどでとった濃いだしを用い、酸味や香味野菜、香辛料を効果的に使うことで、味にアクセントが付き、薄味でもおいしく食べることができます。

献立メニュー

焼きアジの香味漬け
ダイコンのせん切り炒め
アスパラガスの辛子和え
ごはん
とろろ汁

PICK UP

焼きアジの香味漬け

材料 (2人分)

アジ (三枚おろし) : 140g
小麦粉 : 小さじ2
油 : 大さじ1/2
ショウガ : 少々
ミョウガ : 大1個
長ネギ : 1/5本
【A】
赤唐辛子 (小口切り) : 少々
しょうゆ : 大さじ1/2
みりん : 大さじ1/2
酢 : 大さじ1
だし汁 : 大さじ2
ソラマメ : 30g



エネルギー：157kcal
塩分：0.9g

- 1 アジは小骨をとって半分に切る。
- 2 ショウガ、長ネギは粗みじんに切り、ミョウガは薄く切り、Aと合わせる。
- 3 ソラマメはゆでて薄皮をとる。
- 4 アジに小麦粉を薄くまぶす。
- 5 フライパンに油を熱し④のアジを入れて両面色よく焼いて火を通し、熱いうちに②に入れて15分くらい漬ける。途中でアジを裏返す。
- 6 器に⑤を盛り、③を添える。



サヤエンドウ

ビタミンCやカロテンが多く含まれ、肌の老化を防ぎ、風邪をひきにくくする。