

福田内科通信 4月号

正しい知識と日々の工夫で健康的に肥満対策！

-コロナ太りしている方は6割も!?-

コロナ禍による外出自粛で活動量が減り、「太ってしまった…」との声が多く聞かれます。生活リズムを整えて健康的にダイエットに取り組みましょう！

【1ヶ月1kgを目安に…】

まず体重測定をして、どのくらい太ったかを把握しましょう。そしてリバウンドしにくいといわれる「1ヶ月1kg程度」を目安に減らせるようにダイエットに取り組みましょう。3密が避けられる屋外でのウォーキングやランニングに取り組むのもおすすめです。自宅では30分ごとに3分程度、または1時間に5分程度は立ち上がって体を動かしましょう。ラジオ体操やストレッチなど自宅で取り入れやすい運動をするのもおすすめです。

【食事は一汁三菜、規則正しく】

★主なポイントは4つ★

- ① 一汁三菜をそろえる…ご飯、汁物、魚やお肉、大豆製品、卵などのメインのおかずと野菜のおかず2品をそろえることを意識しましょう。
- ② 間食は時間を決めて食べる…「間食は午後3時」などと時間を決め、食物繊維やビタミン類などの栄養がとれるものを選びましょう。
- ③ よく噛んで食べる…ゆっくり時間をかけて一口ずつよく噛んで食べすぎ防止に努めましょう。
- ④ 睡眠時間をしっかりとる…睡眠不足になると分泌量が減り、脂肪が蓄積されるため、ダイエットがうまくいかない原因となります。一日7時間の睡眠を目指しましょう。

発行所 福田内科医院

〒501-0236 瑞穂市本田1017-1

TEL 058-327-0721

<http://www.fukuta.or.jp/>

◆内視鏡検査について◆

胃・大腸内視鏡検査を行っております。鎮静剤を使用して楽に検査を受けることができます。日帰り大腸ポリープ切除治療、土曜日の検査もしております。

担当医は、院長（福田信宏）です。

☆日本消化器学会認定 消化器病専門医

☆日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医

☆日本超音波医学会認定 超音波専門医

疾患の早期発見のために内視鏡検査を定期的に受けられることをお勧めします。

詳しくは、診療時間等にご質問、ご相談下さい。

◆診療時間のご案内◆

診察

	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	×	×
16:00~19:00	○	○	×	○	○	×	×	×

内視鏡検査・治療

	月	火	水	木	金	土	日	祝
胃内視鏡 8:00~8:30	○	○	○	○	×	○	×	×
胃・大腸内視鏡 13:00~16:00	○	○	×	○	○	○	×	×

○変更になる場合もありますのであらかじめご了承ください。