

5

# 40代から無理なく始める 健康ダイエット法

まとめ



# 1. 健康ダイエットの基礎知識

- ・ 今現在の自分と食事を客観的に見て、太った原因を考える
- ・ 太る主な原因
  - ①脂質の摂り過ぎ ②食事を抜く ③野菜が少ない
  - ④穀類を抜く ⑤睡眠不足
- ・ 食事の写真記録から不足している食材を把握する
- ・ 痩せるための食事のコツ (1-3参照)
- ・ ダイエットの計画を立てる



## 2. 健康ダイエットの食事知識

- なぜ食べるのか知る。朝食が重要な理由、糖質の特徴
- 脂質を摂る理由、1日に必要な量を知る
- 脂質と上手に付き合う方法
- ビタミン、ミネラルが不足していることも太る原因  
食事が偏っていないかチェックする



# 3. 太りやすい姿勢の改善

- ・ 膝・腰の痛み、姿勢が悪くなる原因
- ・ 自分の姿勢をチェックする
- ・ 反り腰になる原因、チェック方法
- ・ 巻肩・猫背・ストレートネックの原因
- ・ エクササイズ  
骨盤の前傾・後傾、反り腰改善、  
巻肩・猫背・ストレートネック改善



# 4. 基礎代謝を上げて痩せやすい体にする

- エネルギーを作る細胞 ミトコンドリア、タンパク質について知る
- ミトコンドリアを増やす方法
- インナーマッスルを鍛える
- 体幹を鍛えるエクササイズ
- 筋肉を育ててミトコンドリアを増やす
- 自重トレーニング



10年後、20年後も元気でいるために

40代から無理なく始めるダイエット講座を、最後までご覧いただきありがとうございました。

高田さんから講師のオファーをいただいた1ヶ月後に、父が倒れ入院しました。幸い、病院での手厚い看護で回復し生命の危機は免れました。しかし要介護5になり、自宅での介護が難しいため老人介護保険施設へ入所することになりました。

父は15年前に仕事を引退し、糖尿病を患っているため食事には気をつけていましたが、運動はウォーキングしかしていませんでした。

3年前、ウォーキング中に具合が悪くなり、今思えばその時に脳梗塞を起こしていたと考えられます。しかし、少し休めばよくなると思って病院に行かなかったそうです。このせいで呂律が回らなくなりました。

また、ほぼ同時期に糖尿病が原因で緑内障になり、片目を失明しました。もう片方の目もほぼ見えないため、ウォーキングの回数が減っていききました。

この時点でデイサービスを利用して、何かしら身体を動かすためにリハビリをしていたら、筋力を落とさずにもう少し元気でいられたと思います。両親と離れて暮らしていること、そしてコロナ禍で2年帰省できなかったことを悔やみました。

日本は長寿の国ですが、そのほとんどは父のように寝たきりの状態の人が多いです。自分の足で歩いて元気でいられる健康寿命は短いのです。

コロナ禍で外出が減り、中高年だけでなく、若年層も体力の低下が問題になっています。



毎日を快適に過ごせるようにするためには、栄養バランスの取れた食事と、筋肉を使うことで全身の血流を良くし、またサボっている筋肉を目覚めさせることで体が軽く感じるようになります。

また、筋肉を使うことでエネルギーの産生を促すことで、見た目も若々しく、元気に過ごすことができます。

まだ生活習慣病を発症していない人は、これから気をつければ間に合います。すでに発症している人も食事と運動を気をつけることで、数値が良くなることも期待できます。

10年後、20年後も元気でいられるために、今から健康な体づくりをしていきましょう！

食事と運動の指導をご希望の方へ

# 食事と運動の指導をご希望の方へ

バランスの良い食事で健康的にダイエット！

## 簡単ダイエットメニュー3ヶ月集中実践コースのご案内

このコースは、主に自炊ができる人向け(焼く、煮る、レンチン程度の簡単な調理ができる人ならOK)に開発したコースです。外食が多すぎる人や、自炊ができない人には向きません。

このメニューは1名分のみとなるため、「家族がいる場合はどうしたら良いか？」というご質問には対応できませんのでご了承ください。

※簡単な提案はいたしますが、あくまでもダイエットしたい本人のためのメニューです。

# 食事と運動の指導をご希望の方へ

## 【コースの内容】

1年で約30kgのダイエットに成功したシュンドーが毎日食べているメニューを、作りやすく確実に実践できるように、受講生お一人お一人に合わせて食事メニューを提案するコースです。

作成した食事メニューをひたすら実践・食事記録を毎日LINEで報告していただき、私からは毎日食事・睡眠・運動についてのアドバイスをいたします。挫折しないようにサポートしますので、安心してダイエットに取り組めます。

受講費は10万円です。

詳しい内容をお知りになりたい方は、LINEにて「ダイエット講座説明希望」とメッセージをください。詳細をご案内いたします。

# 食事と運動の指導をご希望の方へ

 yoga shala ofuna



もっと健康になりたい！  
スリムになりたい！

という方は、シュンドーにご相談ください。  
オンラインに対応しております。  
お問い合わせはLINEからご連絡ください。  
一緒に健康になりましょう！

 友だち追加



QRコードをスキャンするとLINEの友だちに追加されます  
QRコードをスキャンするには、LINEアプリのコードリーダーをご利用ください。

ヨガシャラ大船LINE公式アカウント

<https://lin.ee/hdCjyqd>