

『1年間で8.0 kg体重が減りました』

どんどん痩せていくので家族には病気を疑われ、自分自身も心配になり健康診断を待たずに掛かりつけの病院で診察を受け異常なしとの結果で一安心。更に健康診断の血液検査の結果も昨年と比較して標準値に回復し、再検査継続記録もストップとなりました。

もう若くはないのだから少し体に良いことをしようと思い

【この1年、自分なりに食生活で体に良いことをやってみた】を紹介します。

- ・主食のご飯は白米に雑穀を混ぜて炊いて食べた。

食感が変わりよく噛むようになった。雑穀から食物繊維も摂取できそう。

- ・食パンは全粒粉を選択する。(菓子パンはやめられなかった)

そのまま食べると異物感があったが、トーストするとザクザク食感に変化し美味しく食べられた。

- ・牛乳を豆乳に変えた。

最初は牛乳に比較してコクがなく豆臭いと思ったが、いろいろな豆乳を試して口に合うものを見つけられた。

- ・白砂糖を甜菜に変えた。

お店で見つけてなんか体に良さそうと思い購入。はちみつよりクセがない。オリゴ糖が含まれているのもポイントだった。

- ・休肝日を設けるため晩酌は翌日が休日のみとした。

実質週末だけの晩酌なので我慢したご褒美として飲む量は無制限にした。実際はそんなに飲めなかった。

- ・アイスの種類の制限

アイスクリームやアイスミルクを選んで食べるようにした。各メーカー値上がりしてなかなか手が出しにくい値段となり購入機会が減ったが満足感はあった。

以上これらを実行したから体重が減ったとは言い切れませんが、ご参考になれば。

ここに挙げた事例は一部ですが、絶対に守るべきものではなく、努力するくらいで実行した方が、気持ちが楽になり持続することができました。

本当に体重が減った要因はいずれまた機会があれば紹介したいと思います。