

Ways to Manage Your Weight

Being overweight puts you at greater risk for health problems such as high blood pressure, diabetes and heart disease. Make healthy choices each day instead of going on and off of diets. A slow loss of ½-2 pounds per week is best. If you lose too much too fast, you often gain the weight back.

- **Do not skip meals.** Start the day with a healthy breakfast. Eating at least 3 meals each day helps your body have the energy it needs and prevents hunger.
- **Control your portion size.** Use a small plate and take small amounts of a variety of foods. Do not go back for seconds.
- **Eat when you are hungry.** Avoid eating to relax, or because you are bored or depressed. Take a walk or do something you enjoy instead.
- **Write down all of the food you eat.** Include the type of food, the amount and the time you ate. This helps you become more aware so that you can better manage your eating.
- **Exercise.** Check with your doctor before starting a new exercise routine. Be more active by taking the stairs or parking your car farther away. Aim to exercise 1 hour each day, at least 5 days a week by doing activities such as walking, bike riding, swimming, running and hiking. Exercise classes may be helpful.
- **Limit sugar and sweets.** Limit food that contains added sugars such as desserts, doughnuts, cookies and candies. These have many calories and few nutrients. Use an artificial sweetener in drinks instead of sugar or drink diet soda.

体重管理

肥満は高血圧や糖尿病、心臓病など健康上のリスクを高めます。ダイエットを繰り返すよりも、毎日の生活で健康をこころがけましょう。1週間に227グラムから1キロ（半ポンドから2ポンド）のペースでゆっくりと減量するのがベストです。急激に体重を落とすと、リバウンドしやすくなります。

- **食事を抜かないでください。**健康的な朝食で1日を始めましょう。毎日少なくとも3回の食事をとると、体が必要とするエネルギーを摂取して空腹を防ぐことができます。
- **分量で調節してください。**小さいプレートを使い、バラエティに富んだ食品を少量ずつとりましょう。おかわりはやめましょう。
- **空腹時に食べましょう。**リラックスのために食べたり、退屈だから、気分が沈むからという理由で食べないようにしてください。代わりに、散歩などをして気を紛らわせましょう。
- **食べたものはすべて書き出してください。**食品の種類、量、食べた時間などを記録します。それによって、食事をより意識し、コントロールしやすくなります。
- **運動をします。**新しい運動習慣を始める前には、医師に相談してください。階段を使ったり、車を遠くに駐車したりすることで、運動量を増やしましょう。1日1時間、週に5日以上はウォーキング、自転車、水泳、ハイキングなどの運動をすることを目指してください。体操のクラスが役に立つかもしれません。
- **糖分や菓子類は制限します。**デザート、ドーナツ、クッキー、キャンディーなど糖分の多い食品は控えてください。これらはカロリーが多く、栄養がほとんどありません。飲み物には砂糖のかわりに人工甘味料を用いるか、ダイエット用の炭酸飲料を飲みましょう。

- **Drink water.** People who drink plenty of water are more likely to lose weight. Drink 6-8 glasses of water each day.
- **Be careful when eating out.** When you eat out, choose soup and salad or smaller dishes that are low in fat. Ask for sauces and dressings on the side. If portions are large, share a plate or take half home. Ask for healthy menu choices.
- **Snack for better health.** Enjoy fresh fruit, vegetables, or fat free light yogurt instead of packaged snacks. Low fat crackers, whole grain cereals and oatmeal also make great snacks.
- **Use less fat when cooking.** Bake, broil, grill, roast or steam food instead of frying. Trim fat and skin from meat. Drain fat.
- **Be a smart shopper.** Plan ahead for meals. Use a list and avoid shopping when you are hungry. Buy fruit, whole grains, vegetables, seafood, chicken and lean cuts of meat. If you eat dairy products, buy fat free or low fat versions.

Small changes can lead to good results. Talk to your doctor, nurse or dietitian if you have any questions or concerns.

- **水を飲みましょう。**十分な水分をとると、減量しやすくなります。毎日コップに6～8杯の水を飲みます。
- **外食には注意が必要です。**外食するときは、スープやサラダ、脂肪分が控えめで量も少ない品を選びましょう。ソースやドレッシングはわきに添えるように頼みましょう。量が多い場合は、1皿を分けるか、半分は持ち帰ってください。健康的なメニューを注文しましょう。
- **間食には健康によいものを選びましょう。**パックされたスナック類よりも、生の果物、野菜、または無脂肪ヨーグルトなどを楽しんでください。低脂肪クラッカー、全粒粉のシリアル、オートミールなども間食に適しています。
- **料理の油分は控えましょう。**揚げるかわりに、焼く、ゆでる、網焼きにする、あぶる、蒸すなどの調理法を使いましょう。肉からは脂肪分と皮を取り除きます。油分は捨てましょう。
- **賢い買い物をしましょう。**食事の前に計画を立てます。リストを作り、空腹時の買い物は避けましょう。果物、全粒粉、野菜、魚介類、鶏肉、脂肪分がカットされた肉類を買います。乳製品を食べるときは、無脂肪や低脂肪のものにしましょう。

ちょっとした工夫が大きな効果を生むことがあります。質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師、栄養士にご相談ください。