

食育の知恵袋 101

あらあら何を怒っているの？

パパがちつとも言うこと聞いてくれないの

やせるよ!!

まあ子特製ごはんだよ

ちまっちまっ

内臓脂肪落とすために走りにいくよ

ムリだよ！走れないよ！それじゃあ足りないよ！

ファイト!

なるほどね...でもね、押しつけはダメよ。パパが自分でできることを見つけないと

...パパの...できる...って...

うん...パパは王様といっしょに食べてるおやつをやめることから始めてみようかな

わしが2人分食べるのじゃ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 100

王様最近太った？

おいしく食べてもらうために太らなければならぬのじゃよ

ありがとう 秘書くん

祝100回

...: パパも太らないといけないの？

食べられるの？

まあ子ちゃんのパパ

肥満型ごとのCT横断断面図

★皮下脂肪型肥満

内臓脂肪

皮下脂肪

★内臓脂肪型肥満

内臓脂肪

皮下脂肪

脂肪の付きかたは2種類あるよ。パパのおなかは指でつまめないほどパンパンになつてから、内臓の周りに脂肪がついている証拠！ほおつておくのは危険よ！

けど安心して！内臓脂肪は皮下脂肪に比べて落としやすいよ。あとはパパのやる気しだい

パパ...やる気出すよ...ね...

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 101

よし子さん
聞いてください
ズボンが少し
ゆるくなつて
きましたよ

ダイエット中

まあ！
パパさん
良かった
ですね

今日は
食べない日
なのかな？

おやつを「やめてみる日」に
すつかり慣れた今では
食べなくても大丈夫なんです
パパさん

素晴らしいですね！
おやつの我慢に成功したら
続いて体重の記録を
始めませんか？

えっ！
食べないの？

MON TUE WED THU
× やめる × やめる

FRI SAT SUN
× やめる

何かを「やめる」という
目標はとても難しい
ですね。まずは
「やめてみる日」を
作ってみては
いかがですか？

今日は
食べない日
〜
嬉しい！

毎日記録
しましょう
なるほど

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 102

あら？ため息なんかついて
どうしました？

まあ子どの
約束を守っておやつを
食べていないんだが…
これがつらくてね…

王様は目の前でバクバク
食べるし… あー
ガマンの限界だよ

2人分

大丈夫
ですか？

MON TUE WED THU
× やめる × やめる

FRI SAT SUN
× やめる

何かを「やめる」という
目標はとても難しい
ですね。まずは
「やめてみる日」を
作ってみては
いかがですか？

えっ！
食べないの？

今日は
食べない日
〜
嬉しい！

毎日記録
しましょう
なるほど

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 105

今年の目標は…
ジャンパー

豊作

今年目標は…ジャンパー

るやぞせ

るたべ

半年で10kgかな？
食事を減らしてやせるつもりです

パパさんは何kgやせたいのですか

10kg!? 大丈夫ですか？
食事だけでしたら毎日ご飯を
2杯弱ぐらい減らさないと
いけませんよ

ムリはダメじゃぞ

食べる協力をするぞ

それは厳しい！
では3kgで

周りに
宣言すると
効果大
ですよ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 104

よし子さん
私も作れる
おやつは
ありませんか？
食べたいぞ

パパさんに
ピッタリ♡
美味しい
「低カロリーおやつ」を
紹介しますね

よし子さん
私も作れる
おやつは
ありませんか？
食べたいぞ

パパさんに
ピッタリ♡
美味しい
「低カロリーおやつ」を
紹介しますね

バナナのクリーム巻

① 春巻きの皮に材料を置くよ

② くるくると巻く
この時小麦粉を水同量で溶いて、のり代わりにする

③ オープントースターで焼き色がつくまで加熱(500ワットで7分)して完成

クリームチーズ 1/4個
バナナ 1/4本
あんこ 10g

これは簡単ですね

甘じょっぱく美味し〜

1本分のエネルギー
86キロカロリー

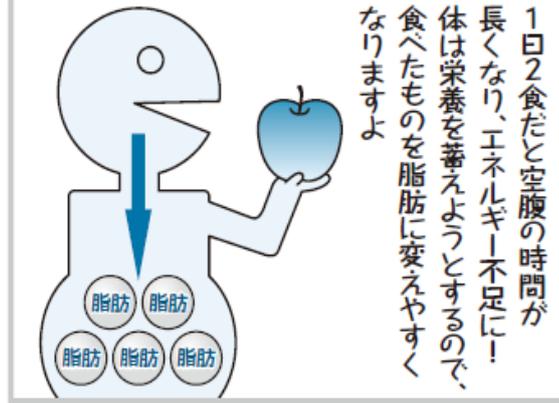
パリッ

これならいくらでも食べられるぞ

低カロリー！

食べすぎは
いけません！

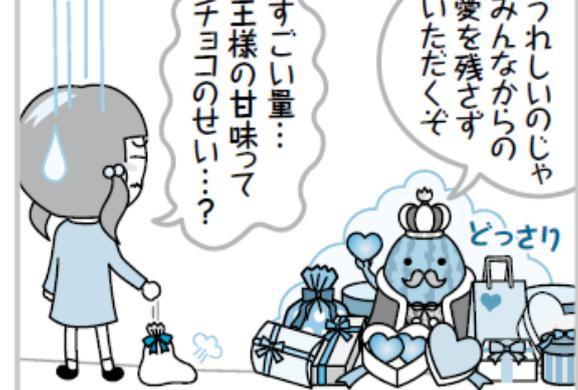
■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357



「クランチチョコ」の作り方 誰でも スグに作れる

(2cm×3cm 約16個分)

- ① マシュマロ20gを
小さくちぎる
- ② 板チョコ2枚を小さく割り
湯せんで溶かす
- ③ 溶かしたチョコの中に①の
マシュマロを入れ混ぜる
- ④ お好みのシリアル60gを混ぜ
型に入れて固めれば完成!





食育の知恵袋 109

あつパパ!!
 またしょうゆかけてる
 しょうゆいぐらいが
 おいしいんだよ

1日当たりの食塩目標量
 成人男性 ▶ 9g未満
 成人女性 ▶ 7.5g未満

しょうゆの場合

 カレースプーン3杯 = 食塩量 約8g

パパさん:
 塩分をとりすぎて
 いますよ!



うす味はイヤ
 なんだよなあ...
 では、味付けを
 変えて
 減塩しませんか?

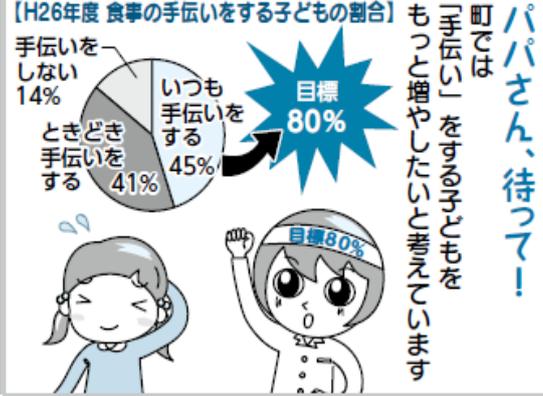


わしも減塩するぞ!!
 おいしさも
 大切ですよ!!



食育の知恵袋 108

おそまつさまでした
 食器は置いていて!



ハイ!!
 やりまーす
 簡単なお手伝いでも
 家族の役に立つことで
 子どもの自信につながります
 ぜひやらせてあげてください



わしもやるぞ
 王様は
 よろしいですから...

食育の知恵袋 111

最近、体重が減らなくなってきたなあ…
うん

ダイエット失敗したの？

83.0kg

パパさん大丈夫！それは「**ダイエットの停滞期**」です。体の正常な反応ですよ！

そうなの？よかった…

「ダイエットの停滞期」とは

1か月間で5%以上体重が減ると体は「**飢餓状態**」だと判断します

自身を守るため脂肪を溜めやすい体に変わってしまいます

2〜4週間で元に戻るのを根気よくダイエットを続けましょう

夏はジャンボでよいのじゃ

今、ダイエットをサボるとリバウンドですわ…

■問い合わせ 保健センター 内線 516

食育の知恵袋 110

パパ目標は？
どうなったの？

3半年で3kg減
パパ!!

目標達成だよ！これを見てくれ

ジヤジヤ

半年前 87.6kg

83.0kg

すごい

おかげで動きがずいぶんスムーズになったよ…

王冠をばってほしいのじゃ

王冠ですね ちよとお待ちくださいわ…

〈before〉

〈after〉

シユタツ

このままいけば…

ほっそり

変わりますぎ…

ホー

■問い合わせ 保健センター 内線 516

食育の知恵袋 113

まかせなさい

フッ

すご〜い

パパすごい！
 ことしは1位だよ

パパおきて！
 ジョギング続ける
 つて言ったよね！

ウオーキングでも
 20分以上歩けば
 運動効果
 ありますよ
 仲間といっしょなら
 続けやすいのでは？

**1回20分以上
 週4日**

本番なんだから
 走つてよパパー！

ウオーキング
 ウオーキング

■問い合わせ 保健センター 内線 516

食育の知恵袋 112

体内で
 作られる水
 約0.3ℓ

1日に必要な
 水分の量
 約2.5ℓ

食事から
 約1.0ℓ

飲み物から
 約1.2ℓ

熱中症が多い時期ですが
 パパさんは水分
 とってますか？

うもっ

ビールをたくさん飲んでる
 から大丈夫!!

アルコールは水分を
 体外へ出す作用が
 あるので水分補給
 と言えませんか

トイレ

わしが先じゃ

水分は水やお茶で
 1日1ℓ以上を
 目安にとつて
 ください

シャンボスイカが
 大きくなるまでに
 2トンの水が必要なのじゃ

王様どうぞ...

■問い合わせ 保健センター 内線 516

食育の知恵袋 115

after



10kgやせましたよ!

before



1年かけて



パパ
すごーい!

まあ子のおかげだよ
見守ってくれる人がいると
やる気が出ますね

見守る人



ダイエットを
するときには、
自分の
まわりに
見守ってくれる人や
ともに取り組む
仲間を作ることが
大切です!

王様!



さらにやせるために
ダイエット仲間
になりましょう!

いや!
わしは
太るのが
大事じゃから

■問い合わせ 保健センター 内線 516

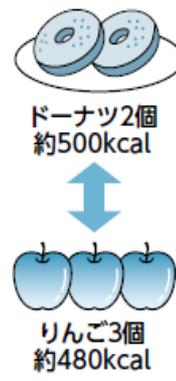
食育の知恵袋 114

大丈夫!
果物だから!



あ! パパ! ダイエット中
なのにたくさん食べてる
な!





ドーナツ2個
約500kcal

りんご3個
約480kcal

果物は低カロリー!
たくさん
食べられる
夢のデザート
だよ



果物約200gの
目安



りんご 1コ
柿 1コ
ぶどう 15粒ほど
えっ 1個

パパさん
ちよつと待って!
果物には
果糖という糖分が
含まれています
毎日食べてほしいですが、
一日200gくらいまでに
しましょう



目安は手の
「輪っか」に
入るくらい
ですよ



わしだと
これくらい?

■問い合わせ 保健センター 内線 516

食育の知恵袋 116

100号から続いた
パパのダイエットは
今で終了
次回から新シリーズが
始まります！

なつかしい…

ダイエットの話を
町ホームページに
まとめたので、
ぜひ見てくださいね！

町ホームページ
QRコード



ダイエットには
良い効果がたくさん。
無理のない範囲で
挑戦してみましよう

- 高血圧を改善
- 便通が良くなる
- 着られる服が増える



これも
ですね！！

イケメン
になる

それは
違うかな……