

## 「簡素な食生活」と「単なる水」で健康体重を

1. 身長に相応した目安体重があります。

BMI 値指標 (Body Mass Index/肥満度指数) から自分の理想的な体重を知りましょう。

(1) BMI 値の算出 = (体重÷身長) ÷ (身長) × 10,000

(2) BMI 値の評価

BMI 値	形態	肥満度	BMI 値
BMI 値が 18.5 未満	痩せ	1	25~30
BMI 値が 18.5~25	正常	2	30~35
BMI 値が 25~	肥満→右表へ	3	35~40
		4	40以上

注-1: 勝俣は自分の理想体重を「BMI 値 22」に置きました。身長から体重を割り出しますと [(身長170cm÷100) × (身長170cm÷100)] × BMI 値 22 = 63.6kg となります。

注-2: 私の過去の最高体重は 76kg (BMI 値 26.3)。現在は「63kg ± 1.5kg」をキープ中です。

2. 勝俣の「体重減量作戦」……実践しました/効果絶大です/決め手は自分の意志です

(1) 標準体重でない場合 (特に肥満)、何はさおいても **食生活が間違っている** と考えること

(2) 勝俣の実践

1) 食生活の改善ポイント

- ① 塩分、糖分、油分を徹底して押さえた/従来の100分の1に減る位の気概で臨む/今も続行中
- ② 食事を簡素化した (栄養バランスはもちろん考える)/第一お金がかからない/こない事は無い
- ③ 「味付き飲料、色つき飲料、香りの飲料、栄養剤、サプリ、体にいいよ式の宣伝食品など」は中断し (最低でも3ヶ月間中断) 「飲むなら水を」の生活を徹底した/今も続行中

2) 食事の摂り方の改善ポイント

- ① 食べ過ぎない、油っこいものは極力避ける (油っこい物は連続して食べない)
  - ② 朝食に注意する/でもどうしても早食いになりやすい/自戒の精神で
  - ③ 1日3食をちゃんと食べる
  - ④ 食事時間を一定化する/勝俣の場合は朝7時、昼11時30分、夜18時
  - ⑤ 間食をとらない
- (3) 恨むな、ボヤくな、嘆くな、愚痴るな、言い訳をするな
- (4) 笑う日常を作り出す
- (5) 日常生活に運動を組み入れる/-日単位が難しければ週間で/それも難しければ月間で/勝俣の場合は週間単位で毎週高尾登山実施
- (6) 早寝早起きを心掛ける
- (7) 医者を決め定期的に診察する/自分に積極的に投資するべきです

★健康体質作りに向けて ☞ 「飲むなら水を」の生活習慣を提唱します

- ① 水道水で構いません
- ② 塩素が気になるなら、「ミネラルウォーター/出来たら硬度100以内」をご利用下さい
- ③ 吸収性に優れた、マイクロクラスター水「ファインアクア」なら申し分ございません

ウォーターセラピスト 勝俣 敏彦