

ロート流 脱メタボプログラム

	体重・体脂肪率の測定	運動 ※有酸素運動	食事	主食	間食	飲み物	お酒	減塩	生活習慣
ステージ 4	毎日	8000歩/日以上 + 週に2回以上運動 する	1食あたり15分 以上かけてゆっ くりよく噛んで 食べる (1口20回が目 安)	玄米・もち麦・雑 穀ご飯等色のつ いた主食に変更。 1回100g程度に する	間食は砂糖が 含まれたもの は食べない (ヨーグルト・ ナッツ・大豆な ど)	無糖！ 水・お茶・ブラッ クコーヒーなど	休肝日を週に 2日以上 飲酒は適正量	塩分1日7.5gま で or 加工食 品は食べない	就寝3時間前ま でに食事を終え 21時以降食べ ない
ステージ 3	2日に1回測定	8000歩/日以上 + 週に1回以上運動 する	野菜→タンパク 質→主食の順 で食べる	いつもの量の 1/2	200kcal未満 にする	甘い飲み物は カロリーゼロを 選ぶ	休肝日を週に1日 飲酒は適正量	醤油・ポン酢は かけない 食べる直前に サッとつける	6時間以上続け て睡眠をとる
ステージ 2	週に1回	8000歩/日以上	1日3回野菜を 食べるまたは野 菜ジュースを3 本飲む(無糖・ 無塩)	麺類とご飯・パ ンを一緒に食べ ない ※ラーメン+ライス等	どうしても甘い ものが食べた い場合は飲み 物を無糖に徹 底する	飲料による糖 分は1日5g まで	1日350mlを 1本まで	麺類の汁は 2/3残す	メルシーに1日1 回記録する
ステージ 1	全身が映る鏡 で現実を直視 する習慣をつ ける	3000歩/日以上	1日1回野菜を 食べるまたは野 菜ジュースを1 本飲む(無糖・ 無塩)	おかわりしない	間食は14時～ 18時の間にす る	飲料による糖 分は1日10g まで	1日500mlを 1本まで	卓上醤油・塩は 撤去	一定の時刻に起 床し太陽の光を 浴びる