

健康的にダイエット ～ 食事編 ～

みなさんは、毎日の食事をきちんと食べていますか？食事は、生きていくための活力となり、心と体を支えるためにも必要不可欠なものです。しかし、毎日「好きなものを好きなだけ食べる」生活を送ってしまうと、栄養バランスが乱れ、肥満やメタボリックシンドローム等の原因につながってしまいます。

今回は、自分の体バランスのチェックを行い、減量の必要がある場合の食事の工夫について一緒に考えていきたいと思います。

自分の体バランスをチェック！～ BMI ～

BMIとは

BMI (体格指数) は身長と体重から算出される**肥満の度合いを判定する数値**です。
次の計算式で算出されます。

$$\text{BMI} = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

(計算例) 身長:165cm, 体重:70Kgの場合

$$70(\text{Kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) \approx 25.7 \text{ (少数第二位四捨五入)}$$

【基準：肥満 25.0以上，普通 18.5～24.9，やせ 18.4以下】

※BMI 22が最も病気になるにくい値だといわれています。

* BMI が「普通」を超えていた場合は、少しずつ「普通」の範囲へ近づけることが大切です。

BMI が25.0を超えてしまったら・・・

減量チャレンジ！～ 減量目標を立ててみよう～

例) 1ヶ月で1kg減量の目標を立てた場合

①目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は？

* 体重を1.0kg減らすには、7,000kcalのエネルギー消費が必要となります。

$$1.0 \text{ kg} \times 7,000 \text{ kcal} = 7,000 \text{ kcal}$$

②1日あたりに減らすエネルギー量は？

$$7,000 \text{ kcal} \div 1 \text{ ヶ月} \div 30 \text{ 日} \approx 233 \text{ kcal}$$

(1ヶ月を30日として計算)

1日あたりに
減らすエネルギー
233 kcal

③どのようにエネルギーを減らしますか？

1日あたりに
減らすエネルギー
233 kcal

食事では $\approx 117 \text{ kcal}$

運動では $\approx 117 \text{ kcal}$



目標が決まったら、いよいよ実践です！！健康的かつ効果的な減量方法は**食事と運動の両方を取り入れることが大切です**。今回は、**食事での減量方法**について考えていきたいと思います。裏面を参考にしてください！

減量チャレンジ！！

減量をしようと思ったとき、食事においては、「量を減らす」ことを考えがちです。もちろん食べ過ぎている場合には、量を減らすことも大切です。しかしそれだけではなく、食べ物の内容を工夫してしっかり食事を摂ることが、健康的な減量につながります。

例) ある日の夕食

合計 1005Kcal

から揚げ 298Kcal
えびピラフ 440Kcal
コーンスープ 147Kcal
レタスとキュウリのサラダ (マヨネーズ 大さじ1杯) 120Kcal

変更すると…

100kcal
カット



やきとり 198Kcal

変更すると…

104kcal
カット



ごはん200g 336Kcal

変更すると…

122kcal
カット



みそ汁 25Kcal

変更すると…

95kcal
カット



ノンオイル
青じそドレッシング
(大さじ1杯)に変更 25Kcal

+

運動

例) 100kcal消費の目安
体重 70kg の人の場合

ウォーキング 27分
ジョギング 12分
サイクリング 10分



* 朝と昼の摂取エネルギーは、日中の活動で消費されますが、夜の摂取エネルギーは体脂肪になりやすいため、夕食のメニューを調整することがポイントとなります。その際、全てのメニューを調整するのではなく、**どれか1品を油脂の少ないものに変更する**だけでも摂取エネルギーはしっかりカットされます！

* 食事エネルギー量は、「農林水産省 食事バランスガイド」を参照

栄養バランスを見直しましょう！

食事の基本は、まず**主食・主菜・副菜**の3つのお皿が毎食揃っていることです。毎食揃えることが難しい場合は、次に食べる食事で揃える…というような工夫を少しずつ増やしてみましょう！



嗜好食品について

嗜好食品には「アルコール飲料」や「菓子類、菓子パン」等があります。それらには糖分や油脂が多く含まれているため、エネルギーが高くなりがちです。食べ過ぎは肥満の原因になりますので、適度に楽しみましょう。

嗜好食品の一例

アルコール



果物缶詰
ドライフルーツ



アイス、ジャム
煮豆、菓子パン等



《編集後記》 減量のために、食事量の調整を毎日続けることも大切ですが「食べるときは食べる！」というように日々メリハリをつけて行うことが、成功へのカギだと思います。自分にとっての楽しみを大切にしながら健康づくりを行いましょう。

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター

〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度健康診断を受けましょう！