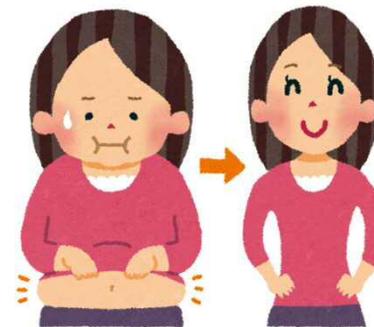


第65回 栄養教室



ダイエット



～正月太いを解消する食生活を
送みましょう♪～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士

原田多紀子
白松みゆき

保健師

吉山沙織

平成29年2月25日(土)





適正体重



BMI=18.5~25.0

BMI=体重÷{身長(m)×身長(m)}

BMI<18 瘦せ型

BMI>25 肥満型





基礎代謝



1日の基礎代謝量 = 基礎代謝基準値 × 体重

基礎代謝基準値 (kcal/kg/1日)		
年齢	男性	女性
12~14才	31.0 kcal	29.6 kcal
15~17才	27.0 kcal	25.3 kcal
18~29才	24.0 kcal	22.1 kcal
30~49才	22.3 kcal	21.7 kcal
50~69才	21.5 kcal	20.7 kcal
70歳以上	21.5 kcal	20.7 kcal

**たとえば、女性65歳、
体重50kgの場合**

**$20.7 \times 50 = 1,035$ kl
となる。**

一日に必要なカロリー

基礎代謝量 × 身体活動レベル

年齢層別身体活動レベル			
年齢	レベル1 (低)	レベル2 (中)	レベル3 (高)
12～14才	1.45	1.65	1.85
15～17才	1.55	1.75	1.95
18～69才	1.5	1.75	2
70才～	1.45	1.7	1.95

レベル1

生活の大半が座位で静的な活動が中心の場合

レベル2

座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での接客・作業など、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツなどを含む場合

レベル3

移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

痩せ過ぎの影響

○女性ホルモンのバランスが崩れる。
BMI<17になると、起こりやすい

- 生理不順
- 無月経
- 重い生理痛



○疲労

筋肉量が少ないので、疲れやすく、疲労回復も遅くなる。

痩せ過ぎの影響



○肩こり、冷え症になりやすい

筋肉や脂肪が少ないため、血流が悪くなり肩こりや冷え症になりやすい。また、頭を支える筋肉が少ないので、骨格の歪みが起きやすい



○風邪をひきやすい

必要な栄養素が足りず、免疫力が低下しやすい

太りすぎの影響

- 生活習慣病のリスクが高い
高血圧症、脂質異常症、糖尿病



- 骨への負担
関節への負担が増える。
膝関節は歩行時には体重の約3倍、
階段の上り下りには約7~8倍の負担が
かかる。



太りすぎの影響

○睡眠時無呼吸症候群

首回りの脂肪が気道を圧迫しておこる。



間違ったダイエット方法

- 断食などの極端な食事制限
- 単品の食品に偏った食事

必要最低限の栄養を摂取できず、リバウンドしやすい。

摂取カロリーの減らし過ぎには注意。

①食生活

○バランスのとれた食事をしよう

○ジュースやお酒を控えましょう

○間食はしない

○暴飲暴食はしない



②運動

○有酸素運動をしよう

○週3日以上、30分以上の運動がお勧め。
(ウォーキング、ジョギング・水泳・自転車など)

○少しきついと思うくらいの運動を
(やや息が上がる、脈拍が110~120回/分になるくらい)



本当のダイエットとは？

バランスのとれた食事を
美味しく食べ、

生き生きと暮らすことによって、

健康な身体を獲得すること！



太りやすい生活をしていませんか？

- 1日3食(朝・昼・夕)の食事が不規則な事が多い。
- 朝食は食べないことが多い。
- 満腹になるまで食べる事がよくある。
- よく噛まないで早食いである。
- 味付けは濃いほうである。
- 炒め物や揚げ物をよく食べる。
- 外食は丼やうどん、ラーメンなどの単品がおおい。
- 間食をよくする。
- 缶コーヒーや清涼飲料水をよく飲む。
- ストレスを食べる事で解消させることが多い。



★結果★

- 0個の人…素晴らしい！今の習慣を継続して♪
- 1～3個の人…良い習慣がついています。少しずつ0個に近づけていきましょう。
- 4～6個の人…生活習慣病の入り口に近づいています。出来る事から改善していきましょう。
- 7個以上の人…生活習慣病が発症しないうちに改善が必要です。意識を変えましょう。

正月太りの原因は？

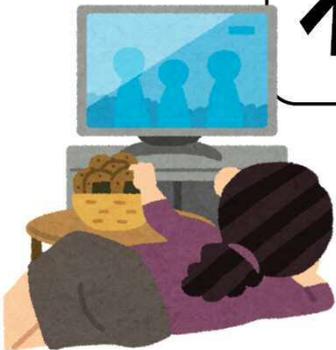


運動不足



塩分・糖分の多い食事

不規則に食べている



浮腫み



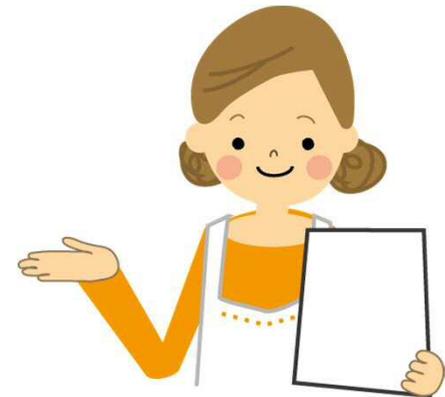
自分の体を知ろう！適正体重 は？

身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重

(例)身長160cm標準体重は

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$$

健康でいられる体重の目安です。
自分の適正体重を知りましょう♪



筋肉量・脂肪量も大事

標準体重 = 太っていない
ではない!

バランスが大事

筋肉量・脂肪量を把握し、より健康的な体を
目指しましょう!

理想は体脂肪率 [男性 10~19%]
[女性 20%~29%]

当院では、Inbody(体成分分析装置)にて測る事ができます。(料金1000円)

正しい減量をしよう

- **毎日の生活習慣を見直してみよう**
- **自分の適正体重を知って、必要な減量目標を持つ**
- **健康的な減量は、無理のない食事制限と運動を長く続けることがコツ！**

体重が増える原因は？



消費エネルギー

摂取エネルギー



体重を減らすためには？



消費エネルギー > 摂取エネルギー



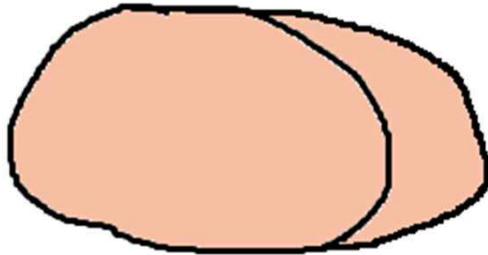
★理想的な減量方法は1~2kg / 月ずつ徐々に減らしていくこと

★極端な食事制限などで急激に痩せることは必要な栄養素が不足し、よくありません

※適正体重で、体脂肪が多い方は食事の内容に気を付けましょう



1ヶ月で1kg減量するためには・・・



体脂肪1kg \doteq 7200kcal

7200kcal \div 30日 \doteq 240kcal

1日 約240kcal減らせれば良い！

食事



運動



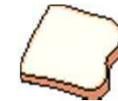
食事で減らす？

ご飯一杯 (150g) …約240kcal



うどん一玉 (200g) …約200kcal

6枚切り食パン1枚 (60g) …約160kcal



和菓子(饅頭系) 1個 (50g) …約150kcal

ショートケーキ1個 (80g) …約300kcal

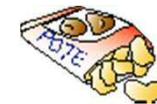


シュークリーム小1個 (60g) …約150kcal

アップルパイ1切れ (100g) …約300kcal



ポテトチップス1袋 (60g) …約340kcal



ビール1缶 (350ml) …約140kcal



食事の基本は . . .

① 主食を決めましょう

ご飯？パン？麺？

② 主菜(メイン)を決めましょう

肉？魚介類？大豆製品？卵？

③ 副菜を決めましょう

野菜・芋類 大豆製品・卵・乳製品などバランス良く使う
和え物？炒め物？煮物？蒸し物？サラダ？

④ もう一つ副菜を決めましょう

海藻・きのこ・野菜類などをバランスよく使う
酢の物？お浸し？即席漬け？汁物？



エネルギーダウンテクニック

- 調理方法



揚げる > フライパンで焼く > 網で焼く
> 蒸す > 茹でる



- 器具を選ぶ

鉄製のフライパン > フッ素加工のフライパン

- 素材を選ぶ

ロース肉 > モモ肉 > ヒレ肉



運動・日常生活で減らす？

ジョギング (20分) . . . 約120kcal

犬の散歩 (30分) . . . 約90kcal

水泳 (平泳ぎ10分) . . . 約90kcal

テニス (30分) . . . 約180kcal

ラジオ体操 (6分) . . . 約30kcal

掃除機をかける (15分) . . . 約30kcal

料理する (30分) . . . 約70kcal

階段の上り下り (2分) . . . 約8kcal

立ち話 (10分) . . . 約15kcal



体重50kgの人

★クイズ★

エビチリ



酢豚



中華料理の外食！選ぶならどっ
ち？(カロリーの低い方は？)



それぞれ1人前

正解は・・・

エビチリ



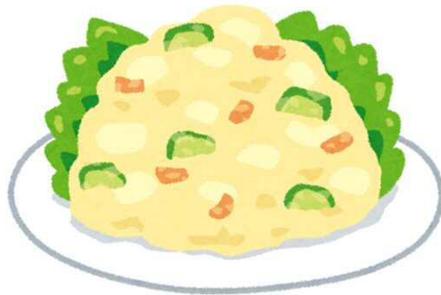
一皿あたり
約160kcal

酢豚は約290kcalです！豚肉を油で揚げて調理するため高カロリー。あんを絡めて食べるので油も一緒に食べることに・・・。しかし野菜は摂れますね。



★クイズ★

ポテトサラダ



ほうれん草の胡麻和え

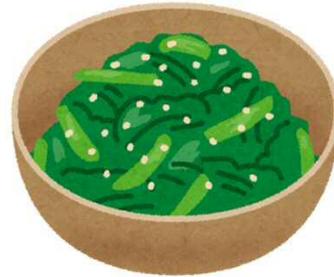


野菜の小鉢選ぶなら？
(より低カロリーなもの)

出来上がり100gあたり

正解は・・・

ほうれん草の胡麻和え



100gあたり
約70kcal

ポテトサラダは約170kcalです。
芋類は葉物野菜に比べて高カロリー！
マヨネーズも油の仲間です。



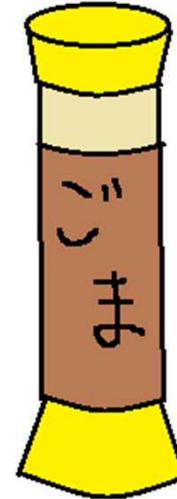
出来上がり100gあたり

★クイズ★

青じそドレッシング



胡麻ドレッシング



ドレッシング選ぶならどっち？
(より低カロリーなもの)

それぞれ大さじ1杯

正解は・・・

青じそトッピング

大さじ1あたり
約4kcal



胡麻トッピングは大さじ1あたり約59kcalです。選ぶトッピングの種類によっても、カロリー量は変わってきますね。



食生活のポイント

- 食事に集中する（ながら食いは危険）
- 口の中に物が入っているときは、お箸や茶碗を置く
- 目に入らないものは気にならない→買わない
- 脂肪ゼロ、糖質ゼロはエネルギーゼロではない
- 甘いジュースは控える
- 大きさに気を付ける→器を小さくしてみよう
- 1袋は1回の量ではない→あらかじめ食べる量を決める
- 体重計に乗る習慣をつける→毎日測定記録してみる
- 食べたものを書いてみよう



上手なご飯の盛り方



全てご飯100g

どちらもご飯150g



『氣』の持ち方で、太らない体をつくる



～ポジティブに考えてみよう～

★今日は沢山食べてしまった。明日もう一度頑張ってみよう！

★挫折しかけたら、ダイエット以外で成功した事を思い出す！

★『おやつを食べたい！』の後5分ほど待ってみる。

★ワンサイズ下の洋服を着れる様になった！

歩いてショッピングに行こう

★1日の終わりに、今日よかったと思うことを3つ挙げる



結論

- ◇今食べている食事から少し食べる量を減らしてみましよう。
- ◇今より、体を動かしましょう。
- ◇食べ過ぎた日は、前後の食生活で帳尻合わせをしましょう！

より健康的な体を目指して、ちょっぴり努力をしてみませんか？

