

第76回 栄養教室



正月太いをリセットしましょう♪

～今年こそ理想の体を目指しましょう～

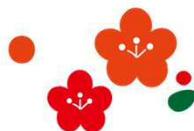


(医) 樹一会

山口病院

管理栄養士
管理栄養士

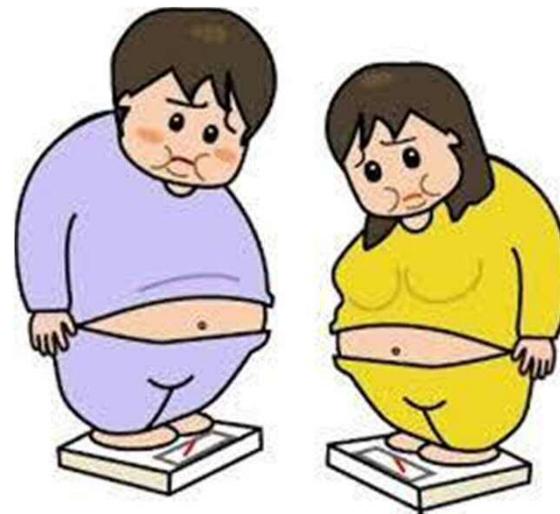
白松みゆき
原田多紀子



平成30年1月13日(土)

急に太ることの影響

- 腰や膝への負担が増える
- 胃が圧迫される
- 動脈硬化



関節への負担

体重の増加は関節への負担

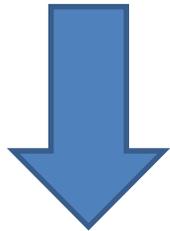
増えた体重の2倍
以上の負担が
かかる！！



腰痛・
関節痛

胃の圧迫

お腹に脂肪がたまる



胃が圧迫される

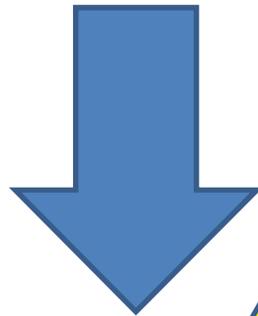


**逆流性
食道炎！！**

胸焼けや
腹痛など

動脈硬化のリスク

脂肪が増えることで、血管を圧迫する。
また、中性脂肪や血糖、血圧の上昇がおこる。



太りすぎの予防をしよう！！

○運動をしよう○

週に3回以上の運動が効果的。

有酸素運動を行おう。



水分をしっかり取ろう

脂肪を燃焼するためには水分が必要。
アルコール分解にも水分が必要。

脂肪燃焼
効果



二日酔い
防止

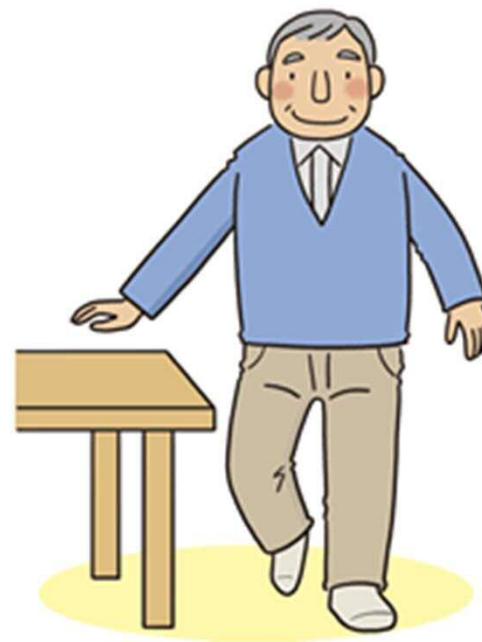


脚力をチェックしてみよう

★閉眼片足立ちテスト★

両足を肩幅に広げ立ち、両手は楽な状態で下げます。目を閉じて片足を床から離してそのままキープ！体がブレずに何秒バランスがとれるか測ります。

年齢	平均
20～29歳	70秒
30～39歳	55秒
40～49歳	40秒
50～59歳	30秒
60～69歳	20秒
70～79歳	10秒



年末年始食べ過ぎていませんか？

- 「お正月くらいは」という言葉につられ、
つい食べ過ぎたり飲み過ぎた。
- だらだら過ごして、家の中であまり動かなかった。
- お腹が空いていなくても食事をした。
- 食卓におせちやお菓子、果物など常に何かしら
食べ物がのっていた
- テレビを見ながら食べ続け、自分がどれくらい
食べたか分からなくなった
- 初詣などで外に出ると、必ず何か食べた。
- 訪問先などで、食事やお酒を勧められると、
断りきれず、無理をしてでも飲んだり食べたりした。

年末年始食べ過ぎていませんか？

- お正月休みは夜更かしをして、朝寝坊する事が多かった。
- お正月休みが明けると新年会がいくつもある。
- お餅が大好きで、お雑煮は必ずおかわりをした。
- おせち料理の味付けは濃いめにしている。
または濃いめだった
- 正月は買物に出なくてもすむよう、食料品を多めに
買い込んでいた。
- 正月はあちらこちら混雑しているので、
どこにも出かけなかった。
- 体が楽なので、ウエストがルーズなスカートやズボンで
1日中過ごしている。



七草がゆは食べましたか？

七草粥を食べるのは・・・

『無病息災』 『長寿健康』 を願うため！

青菜が不足しがちな時期に、青菜の栄養を摂るため

お正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわるため

などなど



正月太りの原因は？

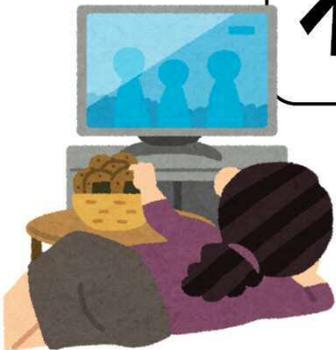


運動不足



塩分・糖分の多い食事

不規則に食べている



浮腫み



体重が増える原因は？

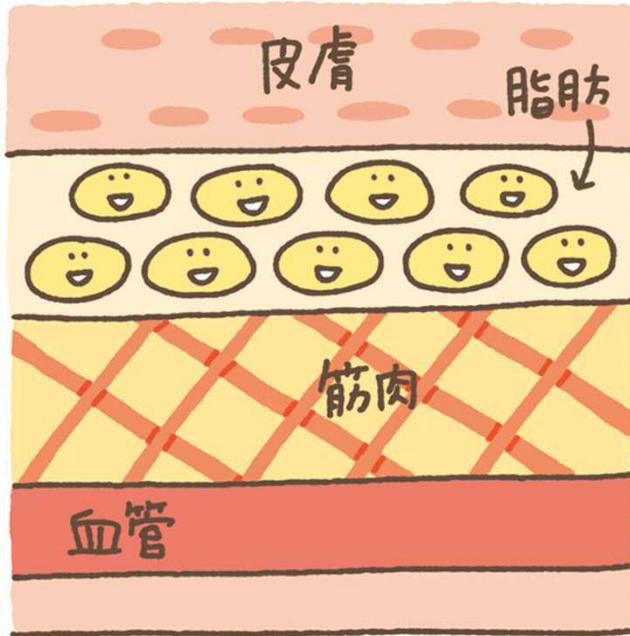


消費エネルギー

摂取エネルギー

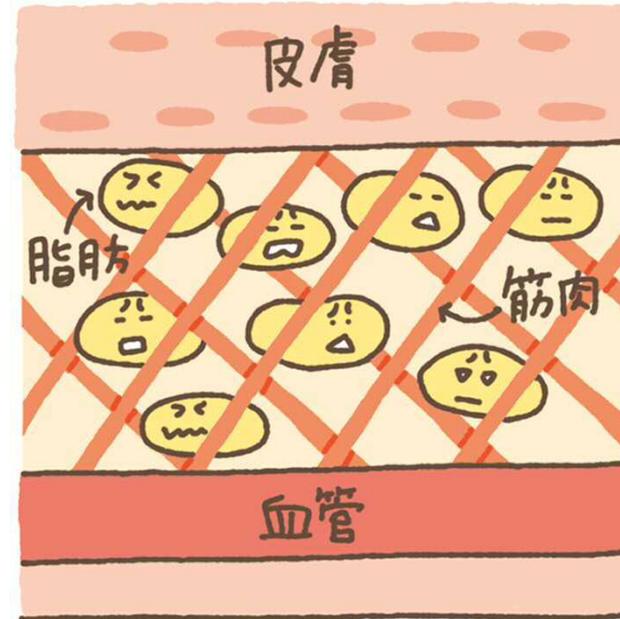


つきたての脂肪は落ちやすい！



つきたて脂肪

皮膚のすぐ下につき、水分が多く
落としやすい



ガチガチ脂肪

脂肪と筋肉が絡み合っている
ので落としにくい

サワイ健康増進課より

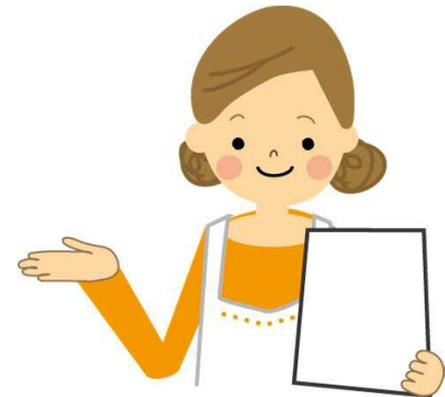
自分の体を知ろう！適正体重 は？

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)

体重を減らすためには？



消費エネルギー > 摂取エネルギー



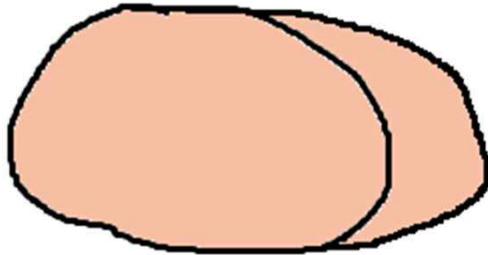
★理想的な減量方法は1~2kg / 月ずつ徐々に減らしていくこと

★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減らせば良い！



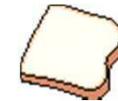
食事で減らす？

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

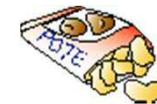


シュークリーム小1個 (60g) …約150kcal

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



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

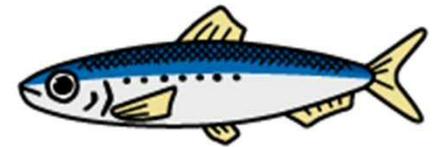
といたいビタミン

ビタミンB2

脂質・たんぱく質をエネルギーに変える時に必要！
粘膜を守る働きがある。



～多く含まれる食品～
レバー、うなぎ、卵、納豆、乳製品
いわし、ぶり、さば、モロヘイヤなど



といたいビタミン

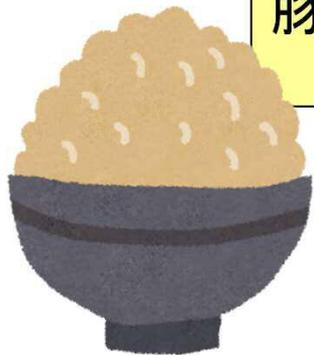
ビタミンB1

糖質を分解してエネルギーに変える役割をします。

疲労回復・ストレス対策にも役立ちます。

～多く含まれる食品～

豚肉、うなぎ、そば、鮭、玄米ごはん、豆類

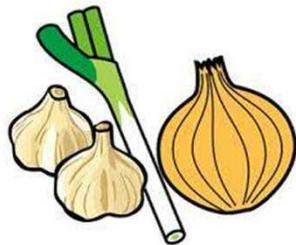
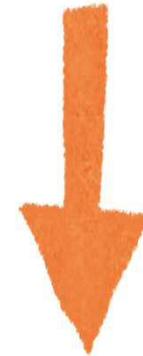


上手な摂り方

ビタミンB1

ビタミンB2

どちらも水に溶けやすい！



汁ごと食べられる調理法

一緒に摂ると吸収が↑↑↑



肉・魚・卵・乳製品・野菜類を
バランスよく

上手なご飯の盛り方



全てご飯100g

どちらもご飯150g



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

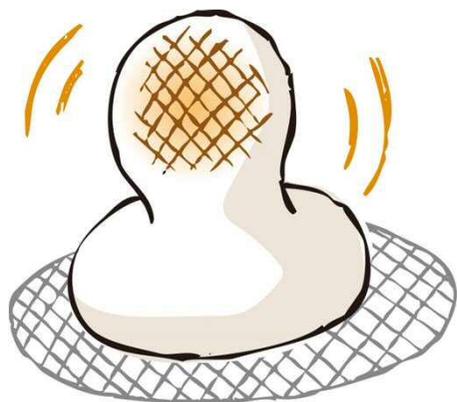


ひと休み

★クイズ★

丸餅(3個)約100g

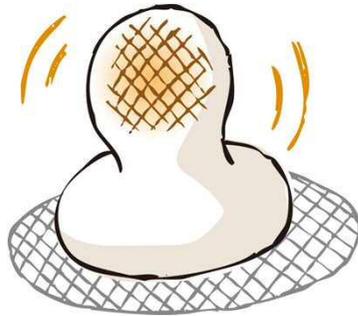
ご飯(茶碗1杯分)約150g



低カロリーな方は？

正解は・・・

丸餅(3個)約100g



ご飯(茶碗1杯分)約150g



実はどちらも同じくらい！(約240kcal)
餅を食べる場合は、野菜たっぷりのお雑煮や納豆、のり、
大根おろし等と一緒にして食べた方がより満腹感を感じ
やすい♪



★クイズ2★

焼酎0.6合(約110ml)



ビール500ml



太りにくいアルコールはどっ
ち？

どちらもアルコール約20gを含む

正解は・・・



焼酎0.6合(約110ml)
約160kcal

焼酎などの蒸留酒には、糖質やたんぱく質が含まれていないため、ビールに比べると太りにくいお酒と言える。



ビール500mlは約200kcal



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？

