

第8回 栄養教室

ダイエット

～健康的な体を目指そう～

(医) 樹 一 会
管理栄養士

保健師

山 口 病 院

原田多紀子

金古みゆき

河村和子

栢山有希

平成24年 4月20日

体脂肪危険度チェック！！

- ★食べるのが早く、あまりよく噛んでいない
- ★食事制限だけのダイエットをしていて挫折したことがある
- ★菓子類が好きで、口寂しい時にはつい食べてしまう
- ★1度にたくさん食べる時と、少ししか食べない時がある
- ★脂っぽい食事や、濃い目の味付けのものが好きである
- ★横向きに寝ると、お腹や胸の肉が床のほうに垂れ下がる
- ★運動した後はお腹が空いて、つい食べ過ぎてしまう
- ★1日でトータルしても、1時間も歩いていない
- ★疲れやすく、階段の上り下りでもかなり息切れしてしまう
- ★体重は変わらないが、ズボン・スカートのウエストがきつくなった
- ★空腹でなくても、目の前に食べ物があるるとつい口に入れてしまう
- ★夕食は酒を飲みながらつまみを食べて終わり、ということが多い
- ★食事と食事の間隔が開いてしまいがち、または食事時間が不規則
- ★お腹が空いていると眠れないので、つい夜食を摂ってしまう。

自分の体を知ろう！

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！

In Body720での測定結果は？

肥満の原因

- 『**食べすぎ**』と『**運動不足**』の生活習慣から起こる
- 体脂肪 = 摂取エネルギー > 消費エネルギー

摂取エネルギーと消費エネルギー
のバランス

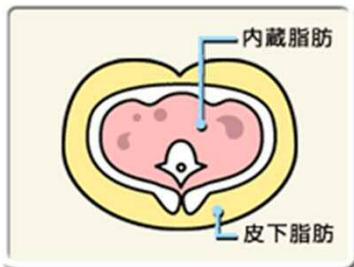


肥満のタイプ

【いんご型肥満】 (内臓脂肪型肥満)



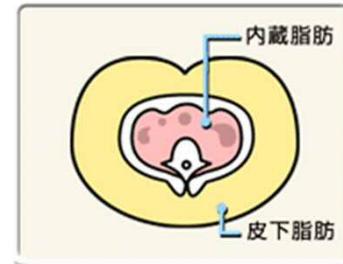
- ★ 内臓周辺に脂肪がつく
- ★ 生活習慣病と関わりが大きい
- ★ 中年太りでお腹が出ているタイプ
- ★ 男性に多く、女性は更年期以降に増加



【洋なし型肥満】 (皮下脂肪型肥満)

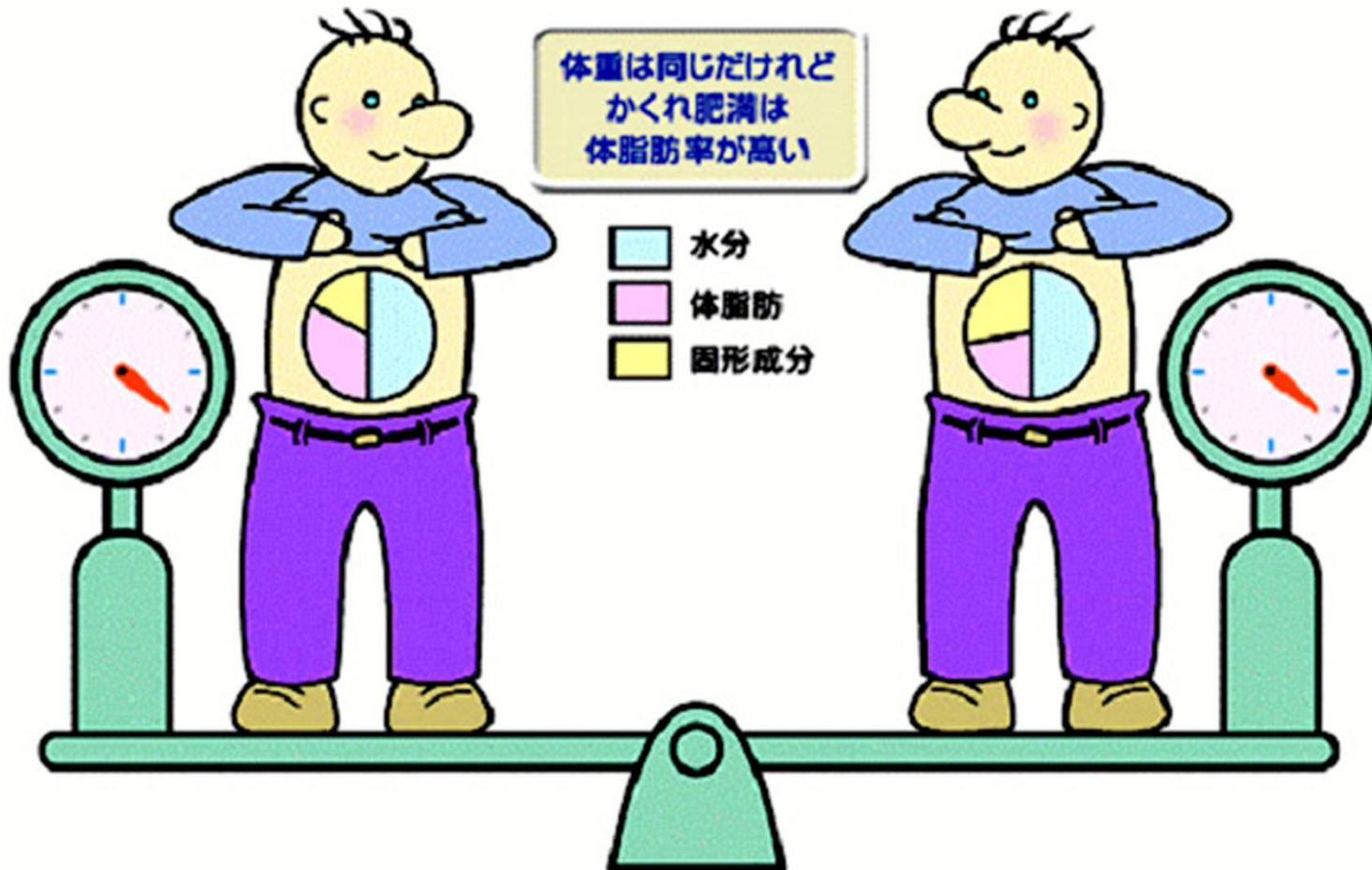


- ★ 皮膚の下に集中して脂肪がつくタイプ
- ★ お尻・太股・下腹部がふっくらとしていて女性に多い



かくれ肥満

『かくれ肥満』とは、体重は正常であるのに、
『身体の中の脂肪組織の割合が多い状態』



肥満がもたらす合併症

- **循環器系**

- ◇循環血液量、心拍数が増加して**高血圧・心疾患**に

- **呼吸器系**

- ◇脂肪が呼吸の妨げとなって**睡眠時無呼吸症候群**に

- **内分泌・代謝系**

- ◇インスリンの感受性が低下し**糖尿病**に

- ◇尿酸が増加して**痛風**に

- ◇血中脂肪が増加して**高脂血症**に

- **骨格系**

- ◇重い体重が負担となって**腰痛・ひざ関節痛**に

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とう**
- **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！**

自分の適性エネルギー量は？

基礎代謝量 × 生活活動強度指数

生活活動強度指数とは日常生活でどれくらいの負荷がかかっているかを指数を用いて表しています。

例: 1200kcal × 1.5 = 1800kcal
(基礎代謝) (生活活動強度指数)

生活活動強度指数

【1.9】 1日1時間程度の激しい負担(トレーニングや力仕事)を体にかけている場合。

【1.7】

1日1時間程度のサイクリングやウォーキングをしている場合。立った姿勢でいることが多い時は、その中でも1時間程度の農作業などで体に負担をかけている場合。

【1.5】

歩行時間が2時間程度の場合。

座っている姿勢が多いが、立った姿勢でいることも比較的多い場合。

【1.3】

買い物や散歩などのゆっくりした歩行が1時間程度の場合。安静時が多いなど、座っている姿勢が多く、読書やテレビ、音楽鑑賞、勉強などを行っている場合

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1~2kg体重を減らすには？

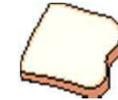
⇒ **一日あたり250~500kcal減らす**

ご飯一杯 (150g) …約240kcal



うどん一玉 (150g) …約150kcal

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 (100g) …約500kcal



ビール1缶 (350ml) …約140kcal

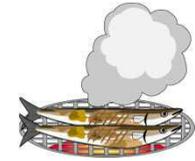


エネルギーダウンテクニック

- 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

フッ素加工のフライパン > 鉄製のフライパン

- 素材を選ぶ

ロース肉 > モモ肉 > ヒレ肉



ダイエット中の食生活のポイント

- 食事に集中する(ながら食いは危険)
- 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
- ダイエット中の人、小食の人と食べる
- 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



運動療法

- **運動するだけで中性脂肪が減少、善玉コレステロールが増える**
- ◇ **同時に行うことで食事療法も相乗的な効果を発揮**
- ◇ **ストレス解消、血圧を下げる、血糖値を下げるなどのメリットがある**

運動療法

・内臓脂肪を燃やすには有酸素運動が効果的

◇運動の種類・・・ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなど

◇強い運動は身体に負担がかかり危険

◇できれば1日30分を目標に毎日コツコツ続ける

◇食後1～2時間たってから運動を行うと効果的

◇運動の強さは運動しながら会話ができるような強さニコニコペースで「楽からややきつい」と感じる程度



運動療法

★ **生活の中でこまめに身体を動かす習慣をつけることが大事！**



- ◇ 遠回りして歩く距離を増やす
- ◇ 駅やバス停はひとつ手前で降りて歩く
- ◇ エスカレーター、エレベーターを使わずに階段を使う
- ◇ 買い物は歩いて、こまめに行く
- ◇ 外出する時は少しでも早目に歩く
- ◇ テレビを見ながらストレッチをする
- ◇ 掃除や庭仕事もなどの家事も運動のひとつ



体重を減らす目標を立ててみましょう！

★ステップ1：体重の目標（6ヶ月後）を立てましょう

今の体重 kg  目標体重 (行動目標) kg

体重減少の目安

- ・標準コース……1か月に1.0kg
- ・ゆっくりコース……1か月に0.5kg
- ・頑張るコース……1か月に2kg

減らす体重 kg



★ステップ2：減らすエネルギー量を計算しましょう

6か月で減らす体重 kg × 7,000kcal = kcal

* 体重1kg減らすのに約7,000kcalが必要です

1日あたりに減らすエネルギー量は？

kcal ÷ 6ヶ月 ÷ 30日 = kcal

★ステップ3：どのように減らしますか？

1日に、食事で kcal 運動で kcal



★ステップ4：減らすために何をしますか？（行動計画）

結論

- ◇今食べている食事から250kcal分食べる量を減らしてみましよう。
- ◇今より、体を動かしてみましよう。

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？

