

南山堂 栄養通信

秋号
Vol. 22

今月のテーマは

肥満について



秋は美味しい食べ物が多く、夏の暑さが和らぐため、食欲が戻ってくる時期ではないでしょうか。しかし食べ過ぎには注意が必要です。過ごしやすいためつい食べ過ぎて体重が気になってくる方もいらっしゃるかもしれません。そこで今回は肥満を解消するコツについてお話します。



2022年9月

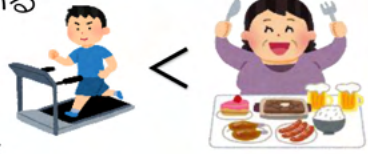
肥満とは

肥満とは、消費するエネルギーと摂取しているエネルギーのバランスが崩れた結果、

体脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。

肥満の判定は**BMI**で行います。

日本ではBMI 25kg/m²以上の場合に肥満と診断されます。



BMIを計算してみよう



体重 (kg)



身長 (m)



身長 (m)

例：身長160cmの場合1.6m

取り入れたい食品



おすすめの食品



- ①低脂質の肉類・魚および大豆製品と乳製品などのたんぱく質
- ②玄米や五穀米、オートミールなどの食物繊維を多く含む穀類
- ③野菜・海藻・きのこ類
- ④果物（1日80-100Kcal以内）



避けた方がよい食品

- ①塩分の多い食品
濃い味付けは食欲が増すため注意が必要です。
- ②油脂を多く含む食品
- ③砂糖を多く含む菓子類・清涼飲料水など
- ④アルコール飲料



内臓脂肪の蓄積は**高血圧**や**脂質異常症**、**耐糖能異常**などの代謝異常の原因となり、**動脈硬化**の進行をもたらすことが知られています。

また、**睡眠時無呼吸症候群**や**月経異常**、**変形性関節症**などの運動器疾患を引き起こす可能性があるため注意が必要です。

肥満を解消するために

☑ バランスの良い食事を摂る

麺類や丼物などの主食のみではなく、副菜や汁物も一緒に摂るようにしましょう。また、**食物繊維**の多い**野菜**や**きのこ**、**海藻類**などを多く摂ることによって、満腹感を得やすく、消化スピードも緩やかになるので腹持ちが良くなり、食べ過ぎを防ぐことに繋がります。

また、1品のみ食事となると**ビタミン**や**ミネラル**が不足する傾向があるため注意が必要です。1品のみにならないよう小鉢などをプラスするようにしましょう。

☑ 早食いや、ながら食べなどを止める

早食いや、ながら食べは満腹中枢を刺激しにくいいため、食事の量が増えます。**ゆっくり噛む習慣**を身につけましょう（1口20-30回）早食いが気になる人は、食べるのに一手間かかるような食材などを選ぶようにしましょう。

ゆっくり噛むために気を付けるポイント

- 麺類やパンよりも白米、白米よりも玄米などを選ぶ。
- ハンバーグよりもステーキ、ハンバーグを作るなられんこんなどを入れて噛み応えをプラスする。
- スープを具沢山にする。 など

☑ 1日3食きちんと摂る

1日2食など食べる数が少ないと1回の食事でエネルギーを取り込む力が強くなるため、体に**脂肪**がつきやすくなってしまったり、食後に**血糖値**が上がりやすくなるため注意が必要です。

☑ 運動する

有酸素運動は脂肪燃焼につながるため、肥満が気になる方は有酸素運動がおすすめです。

運動の量は1日30-60分（1日の中で10分×3回でもOK）、週3-5日（週150-180分程度）を目安にしましょう。

おすすめの有酸素運動

- 散歩
- ジョギング
- ラジオ体操
- 自転車
- 水泳 など





噛み応え抜群！ よく噛む満腹レシピ

野菜を大きめに切ることで噛み応えがアップし
カロリーを押さえつつ満足感も得られます。



1人分
234kcal

鶏肉の酢豚風

<材料 2人分>

鶏もも肉…200g

パプリカ…1/2個

チンゲン菜…4-5枚

塩…少々

酒…大さじ1

オリーブオイル…小さじ1

片栗粉…小さじ2

水…小さじ3

玉ねぎ(中)…1/2個

ピーマン…2個

しめじ…1/2束

★砂糖…小さじ1/2

★醤油…小さじ1

★酢…小さじ1

★オスターソース…大さじ1

人参…1/2本



<作り方>

- ①鶏もも肉をひと口サイズに切り、塩をふり、酒につけておく。
- ②玉ねぎはくし型切り、人参はいちょう切り、パプリカとピーマンは1.5cm位の角切り、チンゲン菜はパプリカやピーマンの大きさに合わせてざく切りにする。
- ③しめじは石づきをとり、ばらす。
- ④★の調味料を混ぜておく。
- ⑤フライパンにオリーブオイルをしき温まったら①を汁ごと入れ、皮を下にして中火で軽く焼き目をつける。
- ⑥鶏肉を裏返し、周りに切った玉ねぎ・人参・しめじを入れ、フライパンの蓋をし、中火で蒸し焼きにする。 ※この時、水分があることを確認してください。
- ⑦鶏肉に火が通り人参がある程度柔らかくなったら、パプリカ・ピーマン・チンゲン菜の茎を入れ、チンゲン菜の色が透き通ってきたら、葉の部分と④の調味料を入れ全体をまぜる。
- ⑧再度、蓋をして1~2分程火を通し、チンゲン菜の葉に軽く火が通ったら火を弱め、水溶き片栗粉を少しずつ入れとろみをつける。(とろみはお好みで調整してください)
- ⑨お皿に盛り完成です。

オススメおつまみ

カロリーOFF代替品：一例

ポテトサラダ

約110kcal (1人前70g計算)



箸休めver.

冷奴



絹：約67kcal (豆腐100g計算)

枝豆

67kcal (100gゆで)



唐揚げ(皮付きもも)

約300kcal (1人前中3個)



定番メイン

焼き鳥

おすすめは…

砂肝

約34kcal (1本)

軟骨

約25kcal (1本)

鶏もも肉を鶏むね肉に変えるとカロリーや脂質を抑えられます。むね肉を使用する際は、繊維を断ち切るように切ると柔らかく仕上がります。

油分を使う調理法は、エネルギー量が上がります。注意して選ぶようにしましょう。

