

南山堂 栄養通信

春号
Vol.8



今月のテーマは

ダイエットについて



全ての年代に共通するお悩みに肥満があります。
飲み過ぎ、食べ過ぎ、運動不足、ストレスが多い、体質が・・・と
肥満の理由は様々です。肥満は万病の元と言われるように、高血圧、
糖尿病、脂質異常症、動脈硬化など様々な病気の原因となります。
日頃から体調管理をしっかり行っていきましょう。



肥満は現代病

私たちは今、豊富な食べ物に囲まれ、移動には車やバスを利用し、通販やインターネットで注文した品物が翌日宅配で届くというような便利な時代を生きています。長い歴史を振り返ると今のような便利な時代はごく短く、私たちの体には飢餓から命を守るために余ったエネルギー源を脂肪として蓄えるという古代から受け継がれたシステムが備わっています。

現代の慢性的な飽食や運動不足になりやすい環境は肥満という現象を次々に生んでしまうのです。



肥満の判定

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

判定	BMI
低体重	18.5未満
普通体重	18.5~25
肥満度1	25~30
肥満度2	30~35
肥満度3	35~40

あなたのBMIはいくつですか？
左の表に当てはめてみましょう。
またBMIが高くなくても隠れ肥満の可能性のある方は食事や運動を意識してみましょう

例) 160cm・65kgの場合
 $60 \div (1.6 \times 1.6) = 25.39$



生活環境を見直しましょう

チェック1 食べ過ぎていませんか？

身体の消費エネルギーを上回る量のお食事をお腹いっぱい食べ続けていると脂肪が蓄積されてしまう結果に・・・

食事の時間にお腹が空いていますか？

空腹でもないのに時間がきたら食べる。間食する。

という習慣を手放しましょう。

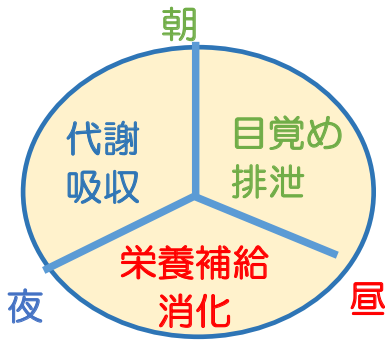
まずはゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目で箸を置く

ことから始めてみましょう！



基礎代謝量・・・年齢とともに筋肉量も減りはじめ、基礎代謝量が減っていきます。そのため歳を取るたび太りやすくなると感じる方も多いのではないのでしょうか？中年以降につく脂肪は皮下脂肪から内臓脂肪に変わっていき、生活習慣病に繋がっていきます。注意しましょう。

チェック2 夕食の時間は何時ですか？



夕食がその日の一番のボリュームのある食事になっていませんか。夕食は量を控えめに、寝る3時間前には終わらせましょう。そして、朝はきちんと朝食を摂って体を目覚めさせ、昼食は栄養のつくものをしっかり食べましょう。体内リズムを知ることによって痩せやすい時間帯・太りやすい時間帯を意識して食事をするのが大切です。



チェック3 運動をしていますか？

成人以降、年齢を重ねるごとに筋肉量は減っていく傾向にあります。筋肉には食べたものを代謝してエネルギー（熱）に変換する重要な役割があるため、運動で筋肉を増やすことは代謝UPに繋がります。継続的な運動を行うことで代謝の良いスリムな体を目指しましょう！

チェック4 アルコールを飲み過ぎていませんか？

アルコールは飲みすぎると中性脂肪の増加を促します。また、アルコールは高カロリーな上に、食欲を増進させる効果がありカロリーオーバーになりがちです・・・
週に1～2日は休肝日を設け、飲みすぎには十分注意しましょう。

食事の内容を見直しましょう！

バランスが一番大切です！

ダイエット方法にもいろいろな流行りがありますが、食事抜きや炭水化物抜き、良いと言われる食品ばかり食べるなど、極端なダイエット方法はリバウンドしやすかったり、過度に体に負担がかかったりとあまりお勧めできません。健康的に体重を落とすのに重要な事は食事バランスを崩すことなく全体的に食事を減らす事です。下記はの農林水産省が出している食事バランスガイドです。

1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらよいのかをコマで表現しています。

1食で完璧なバランスをとることは難しいと思いますが1日の中で、または数日間かけてコマが倒れないバランスにしていま



悪い例

主食、副菜が足りず、たんぱく質が多すぎてバランスを崩し、コマが倒れてしまっています。

おすすめダイエットレシピ



マンナン（こんにゃく入り）ごはん



お茶碗 1杯
エネルギー 167Kcal
食物繊維 2.9g

ご飯を減らしたくても大好きで減らせない方におすすめ！

しらたきはほぼ水分と不溶性食物繊維で出来ていてデトックスには最適！糖質オフにもなります。また、水分を吸収する性質の為、満腹感が持続しやすいのも特徴です。マンナンごはんに変えることで30%ほどごはんのカロリーを下げることができます。



＜材料＞

- ・白米2合（300g）→炊き上がり重量700g
- ・しらたき（300g）（しらたき含有割合30%）

＜作り方＞

1. お米を研ぎ、通常より若干少なめの水加減に用意する（時間があれば30分ほど吸水させる）
2. しらたきを2～3分下茹でする。（茹で過ぎに注意）
3. 茹で上がったらしらたきは水切りして、米粒サイズにみじん切りする
4. 1に刻んだしらたきを入れて、ご飯を炊く
5. 炊き上がったらくよく混ぜ、出来上がり！



野菜たっぷりかにかま春雨スープ



1人分
エネルギー 50Kcal
食物繊維 1.7g

お野菜と春雨で食物繊維たっぷり！！
風味づけに低脂肪のかにかまを使い、
低カロリーながら満足感のあるスープに仕上げました。

＜材料＞2人分

- ・ほうれん草 3株（一口大の大きさ）
- ・キャベツ 2枚（千切り）
- ・春雨 20g
- ・かにかま 4本
- ・水 400～500cc
- ・コンソメ 3g
- ・塩こしょう 適量

＜作り方＞

1. ほうれん草、キャベツをそれぞれ切る
2. 春雨はお湯でもどし、食べやすい大きさに切る
3. 鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメを入れる
4. 3にキャベツ、ほうれん草、かにかまを入れ、柔らかくなるまで煮込む
5. 春雨を入れて、塩、こしょうで味を調べて出来上がり！

