

塩竈市立病院

栄養だより

～太りやすい食習慣を見直して
ダイエットにチャレンジ～



7.8月号

行事食予定

【7月】
7月7日 七夕

【8月】
8月15日 夕涼み膳



8月、9月はお盆や連休などもあり、お正月・ゴールデンウィークに続き体重が増えやすい時期のようです。若い頃はスリムな体型だったのに、年齢を重ねるとともに体重が増え「ポッコリおなかが気になる」とお悩みの方や、人間ドックや健康診断で医師から「体重を減らした方が良い」と言われた方はいませんか？今回は「太りやすい食習慣を見直してダイエットにチャレンジ」がテーマです。一緒にチャレンジしてみませんか？

肥満かどうか評価してみましょう。

ダイエットをする前に、肥満かどうか評価をしてみましょう。

日本肥満学会のガイドラインでは、

BMI（体格指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

が指標となります。性別にかかわらず、BMI18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」と判定されBMI35以上が「高度肥満」と診断されます。



体脂肪を1Kg減らすには

体脂肪1Kg減らすには、約7000Kcalの消費が必要になり、1か月で1Kg減らすなら、1日約240Kcal相当を食事や運動で減らす必要があります。食品ならご飯150g、あんぱん1個、生ビール中ジョッキ1杯相当、運動なら体重50Kgの人が早歩き（時速6Km）1時間相当になります。

太りやすい食習慣を見直しましょう。

《太りやすい食習慣》

満腹まで食べる 	残り物を食べる 	炭水化物を重ねて食べる 	魚・野菜を食べない 
1日2回以上の間食 	アルコールを毎日飲む 	清涼飲料水・アイス クリームが好き 	夕食が21時以降 

上記は太りやすい食習慣です。思い当たる食習慣を改善していくと減量へつながりやすくなります。**満腹まで食べる、つい残り物を食べてしまう**方は、買い物・調理から“買い過ぎない・作り過ぎない”を意識しましょう。「もったいない」で体重を増やさないよう、食事は計画して用意し、食費も摂取エネルギーも節約しましょう。**1日2回以上の間食や休肝日のない晩酌、湯上りアイスが習慣**になっている方は、1週間に1-2日お茶や無糖炭酸水に替えるだけで、1か月後にはかなりのカロリー減となります。

また、昼食の献立にありがちな**炭水化物の重ね食べ**は食後高血糖を招き体脂肪がつきやすい食べ方です。お弁当や麺にプラスするならパンやおにぎりではなく、食後高血糖を防ぐ食物繊維の多い野菜やきのこ、海藻の料理を追加しましょう。**夕食が21時以降**になる方は食事を2回に分けて食べるように考え、16時-17時の間におにぎりなどの主食をとり、帰宅後はおかずのみにすると体脂肪に変わりにくくなります。

食事誘発性熱産生(DIT)を高めて消費エネルギーをアップ

食事をした後、体がぽかぽかと温かくなりませんか？これは食事誘発性熱産生(DIT)と呼ばれ、食べたものを消化・吸収する際に消費されるエネルギーの事です。食事誘発性熱産生(DIT)は1日の消費エネルギーのうちの1割を占め、食事の摂り方や栄養素により消費エネルギー量が異なります。食事誘発性熱産生(DIT)を高めると消費エネルギーが増え、ダイエット効果が期待ができます。

ゆっくり良く噛んで食べる習慣をつけて消費エネルギーアップ



“早食いは太る”と言われるますが、早食いは食べ過ぎるだけでなく、食事誘発性熱産生(DIT)にも関わっています。食べ物をゆっくりよく噛むと、胃や小腸に血液を送る動脈の血流量が増加して、食事誘発性熱産生(DIT)が高まります。同じ体重60Kgの人でも、早食いの人とゆっくり良く噛んで食べる人の消費エネルギーの差は、体脂肪に換算すると1年で約1.5Kgにもなるようです。噛む回数是一口30回が理想ですが、難しいようであれば、一口あたり今より10回多く噛むよう意識しましょう。

毎食の献立にたんぱく質をプラスする



食事誘発性熱産生(DIT)による消費エネルギーは摂取する栄養素によっても異なり、脂質のみは約4%、糖質のみは約6%、たんぱく質のみは約30%のエネルギーが消費され、たんぱく質を摂取すると消費エネルギーが高まります。また、たんぱく質は基礎代謝量をアップする筋肉を構成するのに必要な栄養素です。“カロリーを減らしたいから”と、パンやおにぎりのみの食事にはせず、チーズやゆで卵をプラスするなど、毎食たんぱく質のおかずを献立に取り入れましょう。

朝食はしっかり、夕食は軽めの食事を心がけましょう。



食事誘発性熱産生(DIT)は夕食より朝食の方が高く、肥満者を対象に朝食多めと夕食多めで体重減少率を比較したところ、朝食を多く摂取した方が減少率が大きく、肥満改善効果がみられたようです。朝食を美味しく食べるためにも、夕食の食べすぎや夜食の習慣を見直しましょう。

目標体重を決めて、記録をつけましょう。



“ダイエットをしよう”と決めたら、目標体重と現在の体重や食事内容をノートやカレンダーに記入して、体重の変化を見ていきましょう。記録をつける事は少しハードルが高いかもしれませんが、記録を残しておくことで、ダイエットがうまくいった時や体重が増えた時を振り返ることができます。体重を減らすペースは多くても1か月に現体重の-3~-5%が限度で、体重80Kgの方で-2.4~-4Kgです。“1か月で10Kg痩せる”など、無理な目標設定は体調を崩すだけではなく、ストレスでダイエットが継続できず、リバウンドの原因となります。ゆっくりペースで減量し、目標が達成出来たら、がんばった自分を大いにほめましょう。

マヨネーズなしで低脂質・高たんぱく卵サンド

【材料・1人前】

食パン（サンドイッチ用） 2枚
ゆで卵（固ゆで） 1個
カッテージチーズ 30g
たまねぎみじん切り 大さじ1
塩・コショウ 少々

【作り方】

1. ゆで卵をフォークでつぶし、カッテージチーズ、玉ねぎみじん切り、塩・コショウを入れてよく混ぜる。
2. 1を食パンにはさんで1/2にカットする。



1人前：174Kcal たんぱく質12.4g 脂質7.3g

マヨネーズの代わりに、低脂質・高たんぱくのカッテージチーズを使用するため、いつもの卵サンド(マヨネーズ大さじ1使用)と比べ、カロリーが-70Kcal、脂質も-10g、たんぱく質は+3.8gになります。