



## 第8回栄養教室

平成24年 4月20日  
(医) 樹一会 山口病院

### ダイエット

～健康的な体を目指そう～



#### 肥満度チェック！(隠れ肥満も要注意)

- 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、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
- 夕食後ダラダラお菓子など食べてしまうことがある
- 空腹でなくても、目の前に食べ物があるとつい口に入れてしまう
- 運動した後はお腹が空いて、つい食べ過ぎてしまう
- 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
- 横向きに寝ると、お腹や胸の肉が床のほうに垂れ下がる
- 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

#### 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

#### 肥満がもたらす合併症

高血圧・心疾患・睡眠時無呼吸症候群・糖尿病・痛風・脂質異常症・腰痛・膝関節痛

摂取エネルギーと消費エネルギーのバランス



## 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)



基礎代謝量		生活活動強度指数		適正エネルギー
<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
kcal				kcal

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

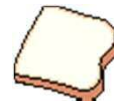
ショートケーキ1個 (80g) ...約300kcal

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

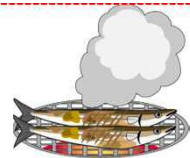
ポテトチップス1袋 (100g) ...約500kcal

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

**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



**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！**



# 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

①

kg



目標体重

②

kg

(行動目標)

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

③

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

③

kg

× 7,000kcal =

6か月で減らすエネルギー量

④

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？

④

kcal

÷ 6ヶ月 ÷ 30日 =

⑤

kcal

## ★ステップ3：どのように減らしますか？



1日に、食事で

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）



減らす食品は菓子類などを中心に  
過剰に摂っているもの  
栄養バランスを崩さないように気を  
付けましょう！















## 〈菓子類のエネルギー量(kcal)〉

菓子・嗜好飲料のエネルギー量 (kcal/1人分)					
	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	
ところてん 110g	まんじゅう 35g	カステラ 50g	シュークリーム 90g	チーズケーキ 100g	
	あめ 20g	ポテトチップス 30g	クッキー 50g	ショートケーキ 150g	
	チョコレート 15g	あんパン 60g	どら焼き 85g	アイスクリーム 155g	
	ゼリー 40g	プリン 110g	せんべい 65g		
スポーツ ドリンク 250ml		練りようかん 60g	チョコ コロネ 80g	ジャムパン 100g	
	缶コーヒー 250ml	クリームパン 60g	デニッシュ ペストリー 75g		
	サイダー 250ml	あんみつ 155g		メロンパン 120g	

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

## 運動の効果 (体重60kgの場合)

 水泳 10分 75kcal	 ゴルフ 60分 150cal
 自転車 20分 60kcal	 軽いジョギング 30分 150kcal
 テニス(シングルス) 20分 120kcal	 ランニング 15分 105kcal

 速歩 10分 30kcal	 普通歩行 10分 20kcal
 洗濯 20分 30kcal	 炊事 20分 30kcal
 自転車(軽い) 60分 120kcal	 階段昇降 5分 25kcal