

適正カロリーを食べちゃろう！

おいしく楽しく食事が学べる新感覚セミナー



けんこう学校の第2回目のセミナー「適正カロリーを食べちゃろう！」を6月26日に保養所防長苑にて実施しました。実際に好きな料理を選んで食事を楽しみながら自身にとって適したカロリーやバランスを学べる新感覚体験型セミナーの内容を皆さんにご紹介します！

楽しく食べて健康に

生きるために食べるのですが、毎日のことだからこそ、私はおいしく食べたいと思っています。〇〇は食べてはいけない、〇〇はダメ。というように否定ばかりの食生活は楽しくありませんよね。**基本は1日3食バランスよく食べること。**毎日の食事の時間が楽しい！と思えるような食事を心がけて「楽しく食べて健康になりましょう」。

講師 山陽小野田市民病院 管理栄養士 河村 典子



自分の適正カロリーを知ろう

1日に必要なカロリーは体格・性別・活動によって変わります。

摂取カロリーが消費カロリーより多いと脂肪がつきやすくなり、体重の増加に繋がります。健康な食事には自分に必要なカロリーを把握したうえでコントロールすることが必要です。



適正体重とエネルギー量

1. BMI(肥満度)を計算しましょう

$$\text{あなたの体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI(肥満度)}$$

判定	やせ (低体重)	普通	肥満 Ⅰ度	肥満 Ⅱ度	肥満 Ⅲ度	肥満 Ⅳ度
BMI	18.5 未満	18.5～ 25.0	25.0～ 30.0	30.0～ 35.0	35.0～ 40.0	40.0 以上

(日本肥満学会)

2. 標準体重を計算しましょう

$$22 \times \text{身長 (m)}^2 = \text{標準体重 (kg)}$$

3. 適正エネルギーを計算しましょう

$$\text{活動量} \times \text{標準体重 (kg)} = \text{適正エネルギー量 (kcal)}$$

身体活動量

軽労働者 (デスクワーク主体)	中労働者 (立ち仕事主体)	重労働 (力仕事主体)	高度肥満者
25～30kcal	30～35kcal	35kcal～	20kcal

食事を抜くことはNG

摂取カロリーを減らそうとして食事を抜くことはNGです。

空腹状態が続くと人間の体はエネルギーを溜め込もうとします。その結果、代謝が落ちて食べていないのに痩せない現象が起こることもあります。健康維持のためには1日3食きちんと食べることが大切です。

バランスの良い食事とは？

バランスの良い食事の基本は、主食＋主菜＋副菜。汁物は、塩分が多いので1日1品が理想的です。塩分が多いものが1日に重ならないように食べ方の組み合わせの工夫が必要です。

バランスの良い食事の基本は

主食 + 主菜 + 副菜



三大栄養素の理想的なバランス

三大栄養素とは、炭水化物、たんぱく質、脂質のことです。これらは生きていくために必要不可欠なエネルギーを持っています。

1日の総摂取カロリーの内

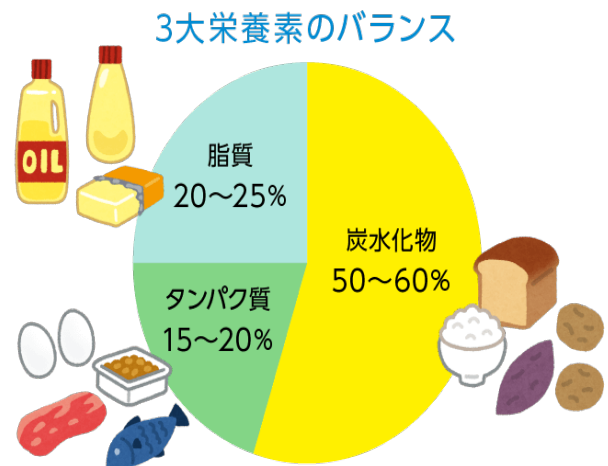
炭水化物 **50～60%**

たんぱく質 **15～20%**

脂質 **20～25%**

が理想の三大栄養素の摂取バランスとなっています。

単純に摂取するカロリーを抑えたら健康になれるのではなく、三大栄養素を意識したバランスの良い食事が必要です。



Point

1. 健康的にダイエットをするには、1食当たり最低でもご飯100gは食べるようにしましょう。炭水化物を抜いてしまうと炭水化物以外の栄養素をエネルギー源として使わなくてはなりません。その結果、筋肉量が減り、健康障害が現れたり、リバウンドしやすい体質になるリスクがあります。
2. 毎日体重測定をすることで、健康維持への意識が変わります。体重測定が、前日の行動や食事を振り返るきっかけとなり、改善すべきことが明確になります。生活習慣の改善には、できるだけ時間を決めて、毎日体重を測ることが大切。記録をつけるとより良いです。

ランチbuffで学ぶ献立作り

しっかり学習したあとは、buffスタイルで実際に献立作りを体験していただきました。

buffでは、主食、主菜、副菜を中心に合計27品の料理が並び、河村講師指導のもと、カロリーやバランスを考えながら皆さん慎重に選ばれていました。

buff料理のレシピは山口県立大学の看護栄養学部栄養学科の学生に考案していただきました。



料理の一部をご紹介

特別な日のご褒美メニュー

ブイヤベース



ローストビーフ



主菜



副菜



汁物



デザート



皆さんが作成した献立



714kcal



780kcal



646kcal



685kcal

参加者の声

- ・話を聞くだけではなく、実際に見て、選んで、食べて実感することができたのでカロリーの適正量がよく分かりました。これからも楽しく食べて健康寿命をのばしていきたいです。 (50代女性)
- ・今まで副菜として作っていた豆腐チゲが主菜だと知ってびっくりしました。また、3食汁物を食べており、塩分をとりすぎていたので気をつけます。今まで知らなかったことが知れて良かったです。 (30代女性)
- ・実際に体験することでよりモチベーションがあがりました。おいしさもカロリーも計算して食事を作る習慣をつけたいと思います。 (50代男性)
- ・痩せるために炭水化物を普段取らないようにし、朝食も抜いていましたが、誤ったダイエット法だと気付かされました。今後は三大栄養素のバランスを意識して3食しっかり取るようにしていきたいです。 (40代女性)