

適正カロリーを 食べちゃる

山陽小野田市民病院

管理栄養士 河村 典子

なぜ健康寿命が注目 され始めたのか



「寿命の質」健康寿命がという考えがあります。寿命は決して長さ（量）だけではありません。例えば100歳まで生きた方と90歳まで生きた方を比べてみましょう。「寿命」としては前者のほうが長いのはもちろんです。

仮に前者の方が80歳からの20年間は寝たきりの状態であり、後者の方は亡くなる直前まで自立した状態だったとします。

この場合、後者の方のほうが寿命の質は高いといえます。単純に生命を持続させるのではなく、健康で自立した時間を伸ばそうという考えが発展しました。

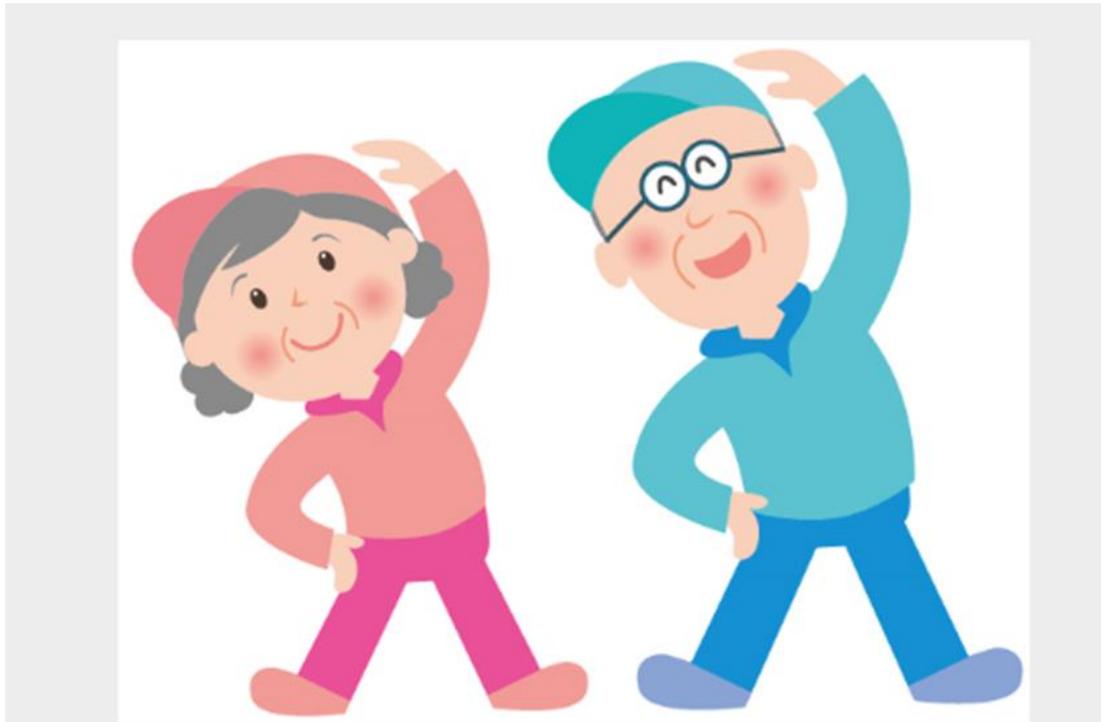


健康維持のためには

毎日の「食事」「睡眠」「運動」のバランスが大切です。

つまり「生活習慣」がとても大切で、これを意識することで多くの生活習慣病を予防することができます

健康維持のためには、適度な運動習慣もとても大切です



- ▶ 運動習慣は体力にも大きな影響を及ぼすと言われています。
- ▶ スポーツ庁の調べによると、**運動習慣のない30歳の人よりも、ほぼ毎日運動する50歳の方が体力が高い**ということがわかっています。
- ▶ いつまでも自分の足で歩けるよう、日頃から運動習慣をつけましょう。

睡眠の状況



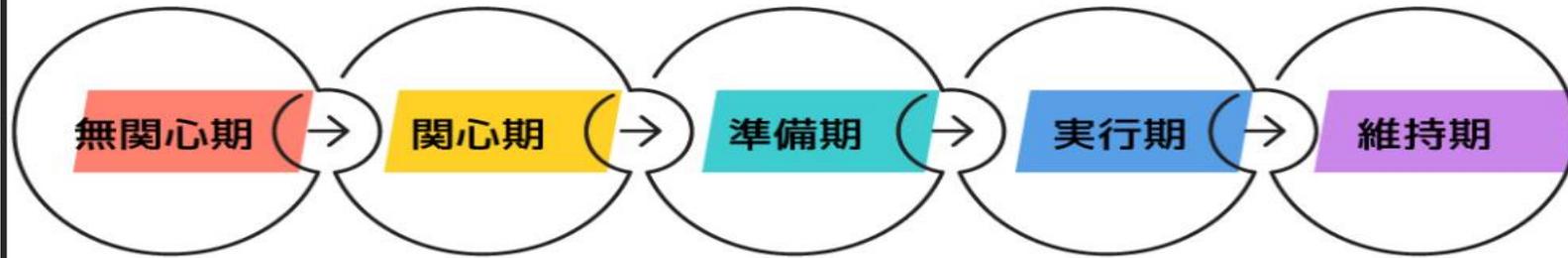
1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性 32.7%、女性 36.2% である。6時間未満の者の割合は、男性 37.5%、女性 40.6%であり、性・年齢階級別にみると、男性の 30～50 歳代、女性の 40～50 歳代では4割を超えている。

食習慣改善の意思

食習慣改善の意思について、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高く、男性で 24.6%、女性で 25.0%であった。



人間の行動変容



問題に気づいていない、過小評価・無かったことにしてしまう時期

問題に気づいているけれども、まだ行動に移す準備が整っていない段階

実際に行動変容に向けて準備し始める段階

本格的にダイエットや禁煙などの行動変容に

ようやく継続の維持期

心理学教授：ジェイムス・オープロチャスカ

行動変容

食習慣を見直す

私が今まで指導するにあたりよく聞く声

「決して食べる量が多いわけではないが太る」

「少ししか食べない」

「朝は食べていないのに痩せない」

「夕食はごはん抜きにして食べないのに痩せない」

「体にいいものしか食べてない」



その場合、メニューや食べ方に問題があると考えられます。

仮に少なかったとしてもたんぱく質や脂質に偏った食事は体重増加につながります。

代謝量の減る夜中に食べ過ぎも見直しましょう。

食習慣の見直しが、痩せやすく太りにくい体質を作ります。

3食食べる、食事を抜かない

「夕食を抜けば」「朝食抜けば」

「どこかで1食抜いて我慢すれば」なんて思っていないですか？

食事は空腹状態が続くと人間の体はエネルギーをためこもうとします。

その結果代謝は落ち、食べていないのに痩せない現象が起きることもあります。

体は不足しているエネルギーを補おうと吸収力を高めます。



やはり健康維持のための基本
は食事です。



毎日の食事を意識することで健康的な
生活習慣が身につきます。ポイントは
「バランス良く」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

1~2品 副菜
野菜のおかず
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の調子を整えるもの。

主菜 1品
肉・魚・卵・大豆製品のおかず
身体を構成するたんぱく質が多く含まれるもの。

主食
ご飯・パン・麺類など
炭水化物を中心としたエネルギー源になるもの。

汁物
みそ汁・スープなど
野菜をたっぷり入れれば副菜のなかまに。

たんぱく質
(魚・肉・大豆製品・卵等)

主菜

副菜

炭水化物
(米・パン・麺等)

主食

ビタミン・ミネラル
(野菜・海藻・きのこ類等)

カロリー コントロール の基本

そもそも体重が増える原因の一つはカロリーの過剰摂取が挙げられる。

消費カロリーを摂取カロリーが上回ると脂肪がつきやすくなる。

1日に必要なカロリーは体格・性別・活動によってかわります。

すなわち健康的な食事とは、自分に必要なカロリーを把握しうえでコントロールすることが必要です。

正しい食事について考えましょう

自分に必要な カロリーを知 ろう

最初に自身の「適正体重」を知っておきましょう。

適正体重の算出方法は「身長 (m) × 身長 (m) × 22」です。

また、体重と身長の関係から肥満度を算出する体格指数である「BMI」というものもあります。

これは「体重 (kg) ÷ (身長m) ²」で算出することができます。

BMI値が18.5～25未満であれば普通体重となります。自身の適正体重とBMI値を知り、過度なダイエットは避けましょう。

健康的にダイエットをするには、1食あたり最低でもご飯を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らず、その結果筋肉量が減り健康障害が現れるリスクがあるだけでなく、リバウンドしやすい体質になってしまうのです。

最低限のエネルギー源となるように、ご飯は抜かずにバランスの良い食事を心がけましょう。

バランスよく食べるため炭水化物
(ごはん) もきちん
んと食べましょう。



適正体重とエネルギー量

1. BMI(肥満度)を計算しましょう

あなたの体重 身長 身長 BMI(肥満度)

$$\boxed{} \text{ kg} \div \boxed{} \text{ m} \div \boxed{} \text{ m} = \boxed{}$$

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

身長 身長 標準体重

$$22 \times \boxed{} \text{ m} \times \boxed{} \text{ m} = \boxed{} \text{ kg}$$

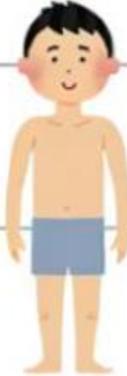
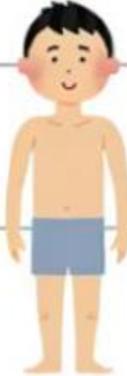
3. 適正エネルギーを計算しましょう

活動量 標準体重 適正エネルギー量

$$\boxed{} \times \boxed{} \text{ kg} = \boxed{} \text{ kcal}$$

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

~18.4	低栄養（やせ）		やせすぎは低栄養の可能性もあるので注意！
18.5~21.9	普通		
22.0	標準体重		最も病気になりにくい状態とされている値です。
22.1~24.9	普通		
25.0~29.9	肥満 1		糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病になるリスクが2倍以上に！！
30.0~34.9	肥満 2		
35.0~39.9	肥満 3		
40.0~	肥満 4		

危険！！
積極的に減量や治療を行う必要があります。

三大栄養素とは

炭水化物

炭水化物の働きは？

ご飯やパン、麺類などに多く含まれる炭水化物は、体のエネルギー源になります。また、脂質より分解・吸収が速いため、即効性のあるエネルギー源として利用されます。

たんぱく質

たんぱく質は、筋肉だけではなく、あらゆる臓器の構成、免疫抗体、ホルモン、酵素などをつくる材料になります。

脂質

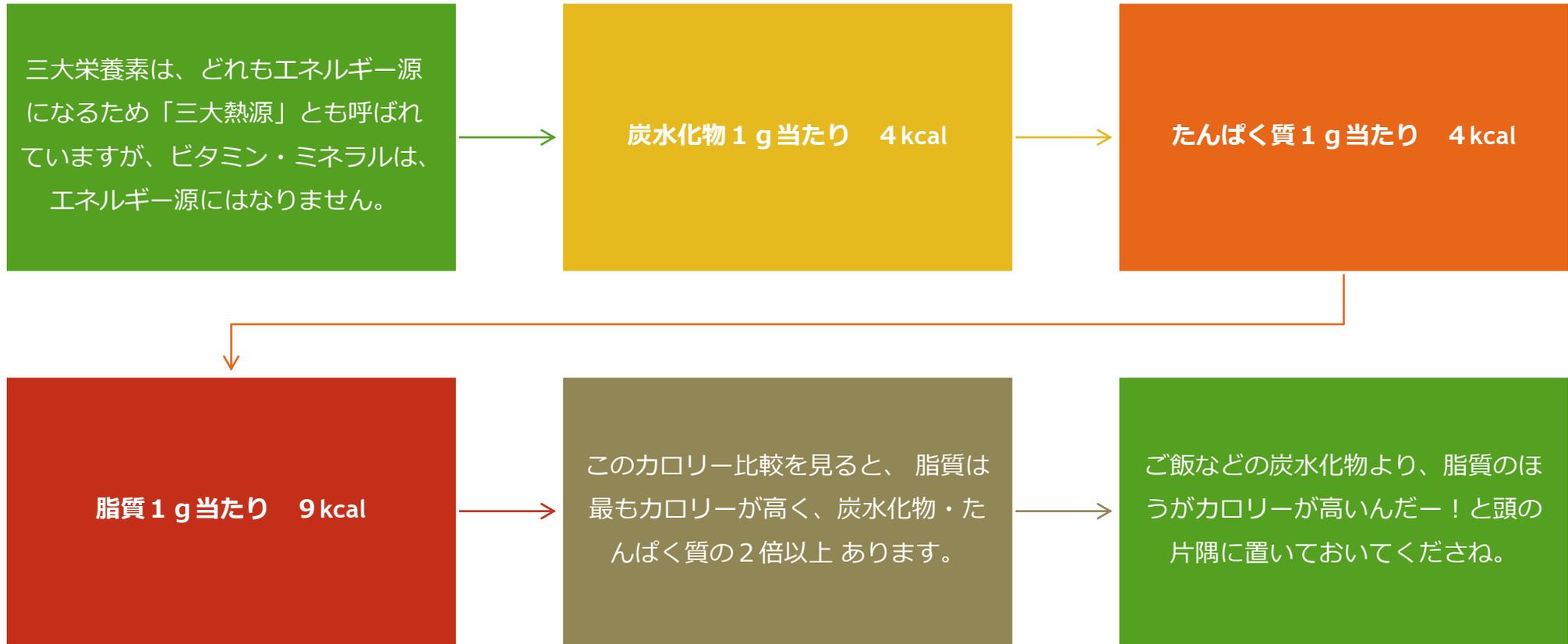
脂質は最もカロリーが高く、エネルギー豊富な栄養素です。

細胞膜をつくる成分、体温の保持などの役割があります。

- ★ 三大栄養素とは上記の3つの栄養素を呼びます。
- ★★ 生きていくために必要不可欠な基本の栄養素です。



三大栄養素のカロリーの比較



三大栄養素は どんなバラ ンスが理想

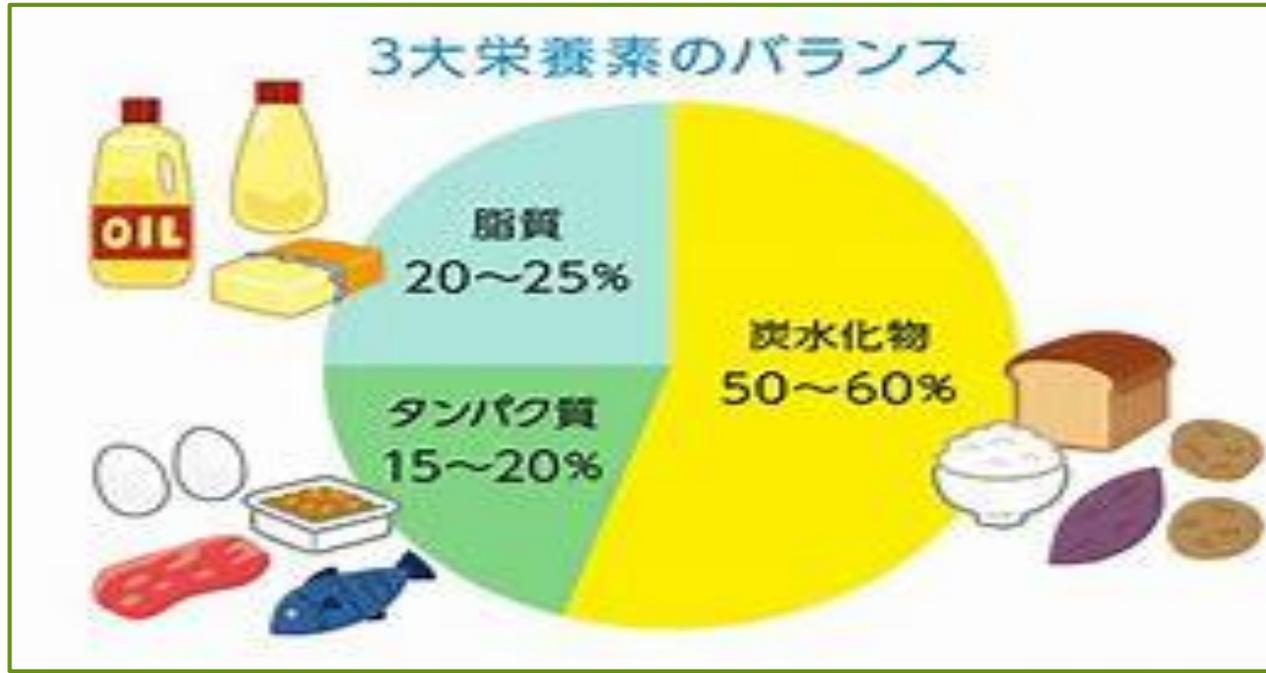
厚生労働省は、熱源になる三大栄養素のバランスについて指標を出しています。

炭水化物、たんぱく質、脂質が全体のエネルギー摂取量に占める割合は、

- ▶ **炭水化物 50-60%**
- ▶ **たんぱく質 15-20%**
- ▶ **脂質 20-25%**

この割合を見ても、1日の摂取エネルギーの半分以上は炭水化物から摂取します

理想の三大栄養素



単純にカロリーを抑えたら健康になれるわけではありません。カロリーだけを意識して一時的に体重が減ったとしても栄養バランスを崩しリバウンドするなどリスクが生じます。

1kgを減らすのに7000kcal減らす。
1日減らすカロリーは？

1kg体重が増えた程度でカラダが重く感じることはないと思いますが、米の1kgを持ってみると結構な重さを感じるものです。

1kgの脂肪をカロリーにすると約7000kcal。つまり、7000kcalを消費しないと体重が1kg減らないということになります。

1か月で1kg体重減らすとすると7000kcalを30日（1か月）で割ると、1日約230kcalずつ減らせればよい計算になります。

もしもダイエットをしたいと考えていたら

- ▶ 1kg \div 7000kcalを前提として、仮に1日100kcalのエネルギーギャップ（食事を減らす and/or 身体活動を増やす）というスモールチェンジを続ければ、計算上は1カ月で0.4kg、半年で2.6kg、1年で5.2kgの減量を達成することが可能です。

1日わずか100kcal減を続けるだけで1年5kgの減量と考えると、思わず試そうかな？という気になります。続けるだけと言っても、そこが難しいのですが。



100kcal食事で減らす

- ▶ ご飯大盛り→普通盛り約65g減（100kcal減）
- ▶ とんこつラーメン→しょう油ラーメン（110kcal減）
- ▶ カツ丼→親子丼（130kcal減）
- ▶ ビール大瓶→350ml缶（110kcal減）
- ▶ コーラ→イオン飲料（100kcal減）
- ▶ イオン飲料→ミネラルウォーター（約100kcal減）



100kcal運動で 減らす

《動いて減らそう》 ※体重60kgの人が
100kcal減らすには…

- ▶ 早足歩行22分
- ▶ 普通歩行30分
- ▶ 洗濯/炊事50分
- ▶ 軽いジョギング14分
- ▶ 水泳12分
- ▶ ゴルフ20分
- ▶ 電車で立つ40分



本日の学ぶメイン です

これからはご自身の適正カロリーを
本日のメインである、適量を学びま
す。

みんな同じでない適正カロリーを食
べて学びます。

本日はbuffetですが適量を学ぶこ
とが目的ですので腹いっぱい、好き
なもの食べ放題でないことはご了承
ねがいます。

あなたの適性
カロリーを計
算してみま
しょう

例 1 河村 典子の場合

$$\begin{aligned}\text{標準体重} &= \\ &1.63 \text{ (m)} \times 1.63 \text{ (m)} \times 22 \\ \text{標準体重} &= 58.5 \text{ k g}\end{aligned}$$

適正エネルギー

$$\begin{aligned}\text{活動量 (デスクワーク)} \ 30\text{kcal} &\times \\ &\text{標準体重} \ 58.5 \text{ k g} \\ &= 1750\text{kcal} / \text{日}\end{aligned}$$

本日準備した 主食になるもの

- ▶ 1500kcal未満
主食の仲間から100gのごはんもしくはパン
- ▶ 1500kcalから1800kcal
主食の仲間から 150gのごはんもしくはパン
- ▶ 1800kcalから2100kcal
主食の仲間から 200gのごはんもしくはパン
- ▶ 2100kcal以上
主食の仲間から 250gのごはんもしくはパン

主菜になるもの

本日は、肉、魚、卵、豆腐でメイン料理準備しています。
ご褒美メニューはあらかじめ準備していますが本日の目的
として日常食べる量を学びましょう。

肉、魚、豆腐、卵料理すべて同じくらいのカロリー設定
しています。

副菜になるもの

野菜料理（汁物除く）は1品すべて50gの野菜で設定しています。1日350gを目標に本日は200g以上をめざしています。4品をお取りいただき汁物を1品お取りください。

デザート

果物はすべて40kcalです。

ゼリーも40kcalです

台湾カステラは100kcalです。

本日はデザートから2品お取りください

ご褒美 メニュー

今日は特別な日です
ご褒美メニューを追加どうぞ



ここがポイント

- ▶ 毎日体重測定することで、ダイエットへの意識が変わります！
- ▶ 毎日の体重測定が、前日の行動を振り返るきっかけとなり、痩せる為に何をすべきかが明確になり、行動も起こしやすくなります。行動して結果が出てくると、更にダイエットや健康への意識が高まります◎
- ▶ ダイエットをしていない方でも、生活習慣を整えるきっかけにもなると思いますので毎日の体重測定を習慣化してみてもいいのではないでしょうか？^^

食べ方です



生きるために食べるのですが、毎日のことだからこそ、私は美味しく楽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では楽しくありませんよね。

基本は1日3食をバランスよく食べること。

毎日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」

カロリーコントロールを意識し栄養バランスのとれたメニューを作るようにしましょう

ご清聴ありがとうございました。



本日の食事を楽しみましょう

