



2020

11月の健康コラム

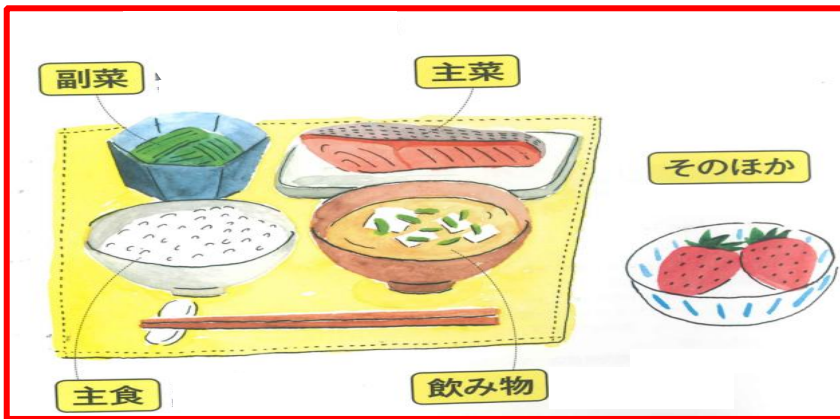
Vol.140

1日に必要なカロリーの効果的な摂り方

ダイエットを始めると、先にカロリーが気になり、バランスを忘れがちです。そうすると体に必要な栄養素が不足して体調不良を起こしやすくなります。バランス良く摂るコツを理解して健康的な身体作りをめざしましょう。

①食事は主食、主菜、副菜、飲み物をそろえましょう

極端に食べる量を減らしたり、特定の食材に偏った単品ダイエットは、体が必要としている栄養素が不足し、不調を招いたり、代謝が悪くなってやせにくくなる原因にもなります。ダイエットのときこそ、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。基本は1食の献立に、「主食」「主菜」「副菜」「飲み物」と覚えましょう。



1食分の目安は600~700kcal
食べ過ぎたら後の食事や1週間
の中で調整すれば可。
でも頻繁にならないように！



【使う食材と働き】



<主食>

ごはん、パン類、もち、ビーフン、シリアルなどの炭水化物です。体を動かすエネルギー源や体温保持の材料になります。



<主菜>

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく源。筋肉、血、髪の毛などを作るのに必要な栄養素で、鉄や脂質なども摂ることができます。



<副菜>

野菜、豆類、芋類、きのこ類、種実類。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを摂ることができます。野菜は緑黄色野菜を1日120g以上、淡色野菜を合わせて350g以上摂るのが理想です。



<飲み物>

野菜や海藻類など、副菜と同様の食材を使うみそ汁やスープ。毎食、食べると塩分が高くなるので1日1杯程度にしましょう。牛乳ならコップ1杯程度が目安です。



<その他>

果物はビタミン類、チーズやヨーグルトはカルシウムなどを摂ることができます。スイーツやスナック菓子は糖質や脂質が多く高エネルギーなので控えめにしましょう。

②どのくらいたべればいい？

1日の摂取エネルギーはどのくらい必要か計算してみましょう。

例) 身長 170cm で体重 65kg の男性、会社員の方の場合。

標準体重を計算してみましょう。

$$1.7 \text{ (m)} \times 1.7 \text{ (m)} \times 22 = 63.58 \text{ kg}$$

BMI※₁ (やせ? 標準? 肥満?) を計算して見ましょう。

$$65 \text{ (kg)} \div 1.7 \text{ (m)} \div 1.7 \text{ (m)} = 22.4$$

1日の摂取エネルギーはどのくらいか計算して見ましょう。

$$65 \text{ (kg)} \times 30 \text{ ※}_2 \text{ (kcal)} = 1950 \text{ kcal}$$

BMI※₁

| | |
|------------|------|
| 18.5未満 | 低体重 |
| 18.5以上25未満 | 普通体重 |
| 25以上30未満 | 肥満1度 |
| 30以上35未満 | 肥満2度 |
| 35以上40未満 | 肥満3度 |
| 40以上 | 肥満4度 |

身体活動量※₂ 肥満の有無、デスクワークや営業職など、仕事の強度で 25~35kcal 程度になります。

| | 身体活動量※ ₂ | |
|-------|---------------------|-----------|
| 軽労作 | (デスクワーク、主婦) | 25~30kcal |
| 普通の労作 | (立ち仕事が多い職業) | 30~35kcal |
| 重い労作 | (力仕事が多い職業) | 35kcal |



③ダイエットに必要な栄養素を摂りましょう

単に食べる量を減らしたダイエットでは、代謝に必要な栄養素が不足し、やせにくくなるだけでなく不調にもつながりやすくなります。筋肉など、体をつくるたんぱく質も不足しがちなので、肉や魚でしっかり摂る必要があります。以下のビタミン、ミネラルを含む食材も意識してとるようにしましょう。

| | |
|---|--|
| <p>ビタミンB群</p> <p>ビタミンB₁、B₂、B₆、B₁₂、葉酸などが共同して働き、脂質、エネルギー代謝にも欠かせないビタミン。皮膚や粘膜を健康に保つ働きもある。</p> <p>ウナギかば焼き 牛レバー 豚肉</p> <p>豚レバー</p> | <p>ビタミンA・C・E</p> <p>免疫力を高め、肌を健やかに保つビタミンでビタミンACE (エース) と呼ばれる組み合わせでとることで相互に作用し合う。</p> <p>豚レバー ブロccoli かぼちゃ</p> <p>アーモンド オレンジ</p> |
| <p>鉄</p> <p>赤血球が全身に酸素と栄養をしっかり運べるように働くミネラル。コラーゲンの産生にもかわり、不足すると冷えや疲労感を感じやすくなる。</p> <p>あさり水煮 豚レバー がんもどき 牛肉ヒレ</p> | <p>カルシウム</p> <p>体内で骨や歯の材料になるほか、筋肉の働きや、神経の伝達を助ける役割がある。不足すると骨粗鬆症や肥満、糖尿病にもつながりやすい。</p> <p>イワシ丸干し がんもどき 生揚げ 普通牛乳</p> |

