



2023

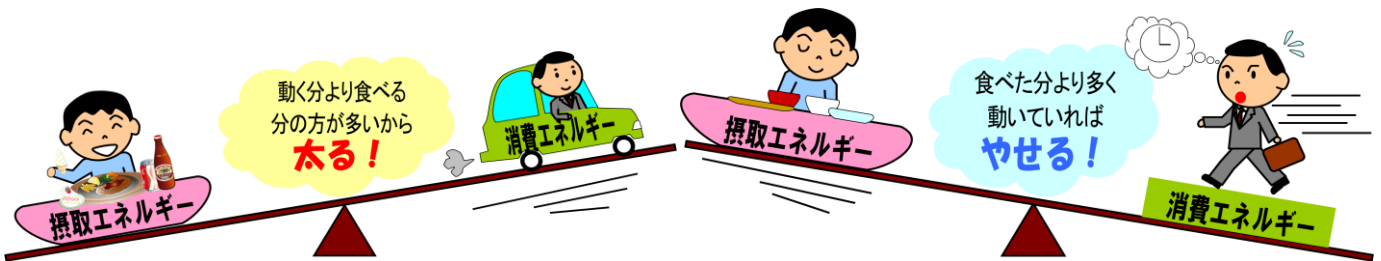
1月の健康コラム

Vol.166

減量成功のための食事

減量成功のカギは「IN・OUT」のバランス

体重が増えたり減ったりする基本は、摂取エネルギー（IN：食事）と消費エネルギー（OUT：身体活動）の収支バランスで決まります。減量を成功させるためには、このバランスのINを減らし、OUTを増やすのがポイントです。どちらか一方に偏らず、両方同時に取組むと効果的です。



自身の生活を振り返ろう

□ 食事

- ▶朝食は食べない／食事を抜くことがある
- ▶食事の時間が不規則だ
- ▶好きなものばかり食べがち
- ▶味の濃いもの、塩辛いものが好き
- ▶脂っこいもの、揚げ物をよく食べる
- ▶早食い、ドカ食いが多い
- ▶しっかりと噛んで食べていない／よく噛めない
- ▶就寝前2時間以内の飲食が多い
- ▶ひとりで食事をとることが多い

□ 身体活動

- ▶1日のうち、歩行、または同等以上の身体活動が1時間以内だ
- ▶運動習慣がない
- ▶同年代と比べて、歩く速度が遅い（遅くなった）

「はい」と答えた項目に、改善のヒントがあります

体重を減らしたい人は

太っている？ 太っていない？ まずは判定

【BMIの出し方】

BMI＝体重（kg）÷（身長[m]×身長[m]）

【BMIによる肥満度】

BMI値	判定	減量の目安
40以上	肥満（4度）	3～6ヶ月で現体重の5～10%の減量
35～40未満	肥満（3度）	3～6ヶ月で現体重の5～10%の減量
30～36未満	肥満（2度）	3～6ヶ月で現体重の3%の減量
25～30未満	肥満（1）	3～6ヶ月で現体重の3%の減量
18.5～25未満	普通体重	現在の体重を維持しよう
18.5未満	低体重	普通体重に近づけよう



★資料：「肥満症診療ガイドライン2016」（日本肥満学会）をもとに一部改変
※普通体重でも、筋肉量が少なく脂肪が多い「隠れ肥満」に注意

- 減量の目安を参考にして体重を落とすと内臓脂肪が減り、血圧・血糖・脂質の改善が期待できます。ゆっくり減らすと無理がなく、リバウンドも防ぎます。
- 食事を減らす目安は、1食につき約80kcal程度（唐揚げ1個分）にしましょう。ご飯でもおかずでもよいですが、**大きめの一口分を減らすイメージ**です。
- 野菜は**、食物繊維が豊富で低エネルギーです。**毎食摂ることを心がけ**ましょう。
- 間食やアルコール（つまみを含む）は、体重の増減に強い関連があります。量や頻度を見直しましょう。夜遅い飲食は、とくに太りやすいので注意をしましょう。
- 食事の見直しに加えて**運動も行うと、減量に伴う筋肉減少を防げます。**



IN（摂取）を減らすために

今まで食べていたものを食べなければ体重は減ってきます。しかし、やみくもに減らすだけでは続けられません。何を変えるか、何をやるかなど、無理なく続けられそうなことを見つけることが大切です。

【無理なく続けられそうな IN 改善】

◆今

甘い缶コーヒーを飲んでいる



★これから

無糖の缶コーヒーに変える

夕食後のお菓子、お酒やおつまみ



夕食後の飲食をやめる
つまみをスナック菓子からスルメに変える など

毎晩、晩酌している



平日のお酒は週に2回までにする、ビール500mlを350mlに減らす など

ご飯をおかわりしている



ご飯は1杯までにする

ごはん

84~252kcal減



大盛り
(300g)
504kcal



多め
(200g)
336kcal



普通盛り
(150g)
252kcal

トースト

32~71kcal減



5枚切り
190kcal



6枚切り
158kcal



8枚切り
119kcal



OUT（消費）を増やすために

摂取したエネルギーを消費するには、身体を動かすことが大切です。とはいえ「運動しなくては」と身構えることはありません。まず、日常生活で歩く機会を増やし、合間にもながら運動で活動量を増やしましょう。

【無理なく続けられそうな OUT 改善】

◆今

通勤にバス・電車を利用



★これから

一つ手前の駅、バス停で降りて歩く

車に乗る



自転車に乗り換える

家事をする



掃除、床拭き、洗車などの回数を増やす

週末は部屋でゴロ寝



ガーデニング、子供と遊ぶ、犬の散歩を組み込む



消費エネルギーの「見える化」でやる気がアップ

歩数計

体に身につけるタイプのもの、バックやポケットに入れるだけでOKのものなどさまざま。

活動量計

歩数だけでなく、体を動かした強度や量なども測定することができる。

