

栄養便い

肥満症(メタボリックシンドローム)



肥満とは身体に脂肪が過剰に蓄積された状態のことをいいます。それだけでは病気とはいえません。肥満によって健康障害を起こしているか、健康障害を起こしやすい肥満があり、医学的に減量を必要とする病態のとき肥満症といいます。

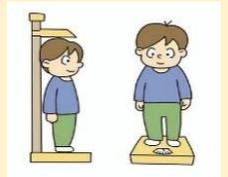
1日に必要なエネルギーの目安とはどれくらい？

身長から1日の適正エネルギーを算出します。(日常の活動量により個人差あり)
標準体重1kgあたり25~30kcalの範囲で設定します。事務仕事など活動量が少ない方は体重1kgあたり25kcalの範囲、肉体労働など活動量が多い方は、1kgあたり30kcalで算出します。

例)身長が165cmの場合(事務作業の方)

標準体重 = $1.65(m) \times 1.65(m) \times 22 = \text{約 } 59.9 \text{ kg}$

適正エネルギーは、標準体重1kgあたり25kcalとすると $59.9 \times 25 = 1498 \text{ kcal}$
約 1500kcal / 1日となります。



リバウンドについて

体重を減らそうとして、無理なダイエットを行うと、目標達成したあとに気が緩み、元の食生活に戻ってしまったり、体が少ないカロリーに慣れて、基礎的なカロリー消費量が減る「適応現象」が起き、体重や体脂肪が以前より増えてしまうことがあります。これを防ぐためには、食事療法と運動療法をおこない筋肉量を維持して消費カロリーを高めることが重要です。

こんなダイエットはNG → 1日1食か2食にする → 何か食いの要因となる。

単品の食品のみ食べる、炭水化物を食べない方法は必要な栄養素が不足することがあります



ポイント 主食は量を守る。主菜(肉、魚、卵、大豆はまんべんなく)。副菜は多種類をよくかんで食べる。油を使った料理は1日2品までにする。

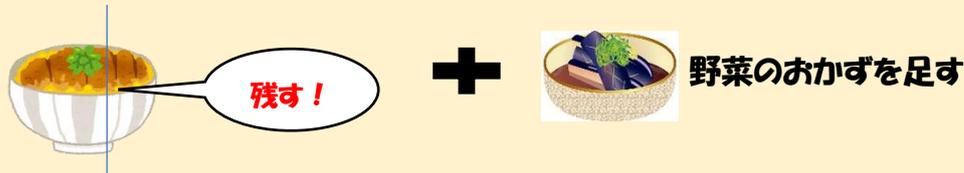
早食いは満腹感を得ないためいくらでも食べてしまうのでゆっくり

食べる習慣を。間食はダイエットの敵ですが、果物やヨーグルト、または低カロリーのものを選んで食べる。アルコールもカロリー高いので出来る限り控えた方が良いでしょう。



食べすぎないための工夫

丼物より定食を選んで食べる→かつ丼など麺類などは糖質と塩分が多いため
主食、主菜、副菜のそろった定食がオススメ。単品料理を食べる場合は野菜の
小鉢をつける、多ければ残す工夫を。



夕食が遅くなる時は間食を利用

仕事の関係などで、お昼から夕飯が長くあいてしまうときや、帰宅時間が遅くなると、お腹空きすぎて食べすぎてしまう心配があるため、中食(間食)を利用するのもポイントです。

夕方 勤務先など
おにぎりかサンド
イッチなど食べる。
※食べすぎ注意



夜 帰宅したら
主食はたべずおかずのみ食べる



※おかずは揚げ物を控え、低脂肪の物を。野菜や海藻類をたっぷり食べるとなお良い



スナック菓子等について

スナック菓子やジュース、ファストフードをなるべく減らす努力を。極端に食べないとストレスになるので、ポテトチップなら小さめのサイズを選ぶ、また、飲み物のジュースやコーラは角砂糖15個分位入っているので、お茶や水にする。
フライドポテトも外国で揚げて冷凍したものを更に店舗でラードを使用して揚げてあるので、かなりカロリーの高い食べ物です。どうしても食べたい時は一番小さめのサイズにしましょう。

減量には運動が必要

食事だけでなく、運動を併用したほうがお腹まわりは減りやすいです。最初は軽くウォーキング(有酸素運動)からスタートし、最初は1回に20~30分で週2回位から始めてみて、慣れたら回数、時間を増やしていくように。だらだら歩きでは効果がないのでしっかり歩くようにすると効果的です。

