

肥満の食事療法について

管理栄養士 平山 果歩

肥満の改善には、体格にあった適正エネルギーの摂取が必要です。しかし、急激に減量を行うとエネルギー不足に加え、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの不足などにより皮膚症状、むくみ、便秘、貧血、抜け毛、無月経、骨量減少などが見られます。極端な食事制限は避け、減量するようにしましょう。

1日に必要な適正エネルギーの計算方法

みなさんご自分の身長・体重から標準体重・適正エネルギーを算出できることはご存知ですか？

$$\begin{aligned} \text{標準体重 (kg)} &= \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \\ \text{適正エネルギー} &= \text{標準体重} \times \text{身体活動量} \end{aligned}$$

【身体活動量の目安】

- ・デスクワークが主な人・主婦
25~30kcal/kg標準体重
- ・立ち仕事が多い職業
30~35kcal/kg標準体重
- ・力仕事の多い職業
35~kcal/kg標準体重

※高齢者はこの限りでないため、個々の身体状況や健康状態を考慮する必要があります。

(例) 身長160cm・主婦の場合

$$\text{標準体重: } 1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22 \div 56\text{kg}$$

$$\text{適正エネルギー: } 56(\text{kg}) \times 25 \sim 30\text{kcal/kg標準体重} \\ = 1400 \sim 1680\text{kcal}$$

この計算を活用してご自分の1日に必要な適正エネルギーを知るようにしましょう。

下記の主食のエネルギー量を参考に適正エネルギー量に近づくような食事を心がけましょう。

お茶碗1杯のご飯(150g)=240kcal

食パン6枚切り1枚(約60g)=160kcal

エネルギーを抑える工夫

- ・野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなど食物繊維の豊富な食材を使用する。
- ・揚げ物や炒め物は控え、煮物・蒸し物・焼き物を中心とした和食を意識する。
- ・脂身の少ない肉や魚を選ぶようにし、食べる量を調節する。



人工甘味料について

人工甘味料とは、化学的に合成された甘味料で砂糖の代替品として使用されています。

主に「アスパルテーム」「ステビア」「キシリトール」などが知られています。これらは低カロリー飲料やお菓子などに用いられています。人工甘味料を使用した商品は、カロリーを抑えながら甘味を感じられるのでダイエット中の方に人気です。しかし、商品パッケージに記載されている表記には注意してください。

『ノンカロリー』…食品100g(飲料100ml)あたり5kcal未満
『カロリーオフ』…食品100g(飲料100ml)あたり40kcal以下

『糖質ゼロ』…食品100g(飲料100ml)あたり0.5g未満

『糖質オフ』…食品100gあたり5g(飲料は2.5g)以下



人工甘味料を上手く活用しましょう

スーパーなどのお菓子作りコーナーやお砂糖コーナーに液体または粉末タイプの人工甘味料があるのをご存知ですか？

同じ分量の砂糖と比べてカロリー60%カット・糖質ゼロの商品やカロリー・糖質ゼロの食物由来100%の商品など多数の人工甘味料があります。砂糖の代わりに、料理や飲み物、お菓子作りに幅広く使えます。しかし、人工甘味料を過剰摂取すると心血管疾患(脳血管疾患、冠動脈性心疾患など)や腸内細菌のバランスに影響を与える可能性があるため適度な摂取を心がけましょう。

11月開催!糖尿病教室のお知らせ

毎年長崎病院では糖尿病教室を開催しています。今年の11月は管理栄養士が講師となり、糖尿病の食事療法についてお話しします。当日はカロリー調整されたお弁当が出ます。お弁当を食べながら糖尿病食について学びましょう。ぜひ、皆様のご参加をお待ちしております! 詳しくは4ページお知らせをご覧ください。

