

生活習慣病を予防する『体重管理方法』

1、自分の目標体重を知り、必要な摂取量を求めます。

目標体重は、1月のプリントで決めました。

減量が必要な方は、1~2kg/月、現体重の3~5%減 程度の減量が目安です。

今回は、1日に必要エネルギーを計算しましょう。

目標体重		身体活動レベル	=	1日摂取エネルギー量の目安
Kg	×		=	Kcal

- BMI25以上が肥満です。
- 下限は年齢により異なります。
- 痩せすぎも注意します！ (必要な食品は摂取)

➢ 身体活動レベル

軽い労作(大部分座位静的活動) 25~30 (Kcal/kg)
 普通労作(座位中心だが家事通勤・軽い運動で動く) 30~35
 重い労作(力仕事・活発な運動) 35~

- ① 肥満の場合はより少ない身体レベルに、体重増加希望はより大きい身体レベルにすることができます。
- ② 目安なので体重変動により見直します。

2、必要な食品を知る。

日ごろの食事メニューと比べてみましょう！

1日1,600kcalの食事ってどんなの？ ①



次の食材(料理)を1日に振り分けて食べると、
 バランスが整った1日1,600kcalの食事になります。
 あなたの普段の食事量と比べてみて、多いですか？少ないですか？



穀類	果物	肉・魚・卵・大豆	乳	油脂	野菜
食パン(6枚切) 2枚	魚と肉の大きさは手のひらが目安 リンゴ 1/4個	卵 1個 魚 80g	牛乳 200mL	油 大さじ1杯	野菜は 毎食1~2品 サラダ おひたし 煮物 炒め物 酢の物
ごはん 150g	みかん 1個	肉 80g			350g
ごはん 150g		豆腐 1/3丁			

- 『糖尿病食事療法のための食品交換表』の紹介。
糖尿病以外の方でもエネルギーと食事バランスを計算しやすい本です。
詳しく知りたい方は、使い方等説明します。お声掛けください。



3、減量の必要な場合は、現在の食事・運動から減らす計画を立てる。

- 1kgの体脂肪は、7200kcalに相当します。
1ヶ月で1kg減量する場合は、 $7200 \div 30 = 1$ 日で約240kcalのエネルギーを食事と運動で減少させます。

例

毎食ごはん25g減らす(-125Kcal)
運動 35分毎日(-125Kcal)
→250Kcal × 30日 = 7,500Kcal
1か月で1kg減量

250kcalに相当する食べ物

- ごはん …150g(茶碗1杯)
- 大福 …1個
- 大瓶ビール…1本



250kcalに相当する運動

- ウォーキング…70分 60kgの場合
- サイクリング…60分
- ジョギング …35分 (体重60kgの場合)



4、食事の摂り方の工夫

- ①食物繊維を多く含む野菜や海藻・きのこ類・こんにやく類を先に摂取します。
⇒食後高血糖を是正し、低カロリーで食事の量を増やせるので満足度もアップします。
- ②よく噛んで咀嚼回数を増やします。
⇒満腹中枢 刺激し、食べ過ぎを予防できます。
- ③朝食を摂取するようにします。
⇒昼食後の高血糖を予防できます。(朝食を欠食すると、同じ内容の食事を3食摂取した群と比較し、昼食後の血糖が急上昇します。)
- ④遅い時間の夕食・就寝前の食事をさける。
⇒夜 9 時以降の食事は脂肪になりやすい。空腹時間が長いと、過食にもつながります。1食を2回にわけ(分食)・早めに夕食を摂る、寝る前の夕食は消化の良いものにするなど対策をします。
- ⑤間食・飲酒が過剰ではないか？
1日のエネルギーの1割以下にとどめると、全体のバランスを崩さずに摂取できます。



5、健康生活のすすめ

- ①運動: 体を動かす。 毎日の生活の中での動きにプラスする。
目安: 65歳以上 1日40分以上の活動。+筋肉運動を週2~3回
: 65歳以下 1日60分以上の活動+筋肉運動を週2~3回
(厚生労働省・健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 推奨より抜粋)
- ②禁煙: 気になっても先延ばしにしてきた禁煙。この機会に禁煙をしましょう。
- ③飲酒: 適量飲酒。休肝日の作成。
- ④睡眠: 生活リズムを整え十分な睡眠時間をとりましょう。就寝前はテレビ・携帯など明るい光をさけます。
- ⑤検診・定期健康診断・予防接種を受けましょう。
新型コロナ(R6年3月31日まで無料)・帯状疱疹・肺炎球菌の予防接種もご検討ください

