



フレンド栄養学

-ダイエット編-

今回はダイエットについて学んでいきましょう。

積極的に採りたい栄養素を紹介しているので、日々のお食事の参考にいただければ幸いです。

皆さんは“適正体重”をご存じでしょうか？

自分の適正体重は BMI という数値で知ることができます



	BMI
やせ	18未満
普通	18.5以上25未満
肥満	25以上

身長 (m) × 22 = あなたの適正体重

ex) 身長 160cm 体重 60kg の場合

$$B M I \quad 60 \div (1.60 \times 1.60) = 23.4$$

※日本では最も病気にかかりにくいとされている **BMI22** を適正体重としています

ダイエット成功の秘訣は… **摂取カロリー < 消費カロリー** 量

METs を増やして消費カロリーを上げよう!

運動をすることで消費カロリーが上がるほか、基礎代謝を高めて効率よく脂肪を燃焼することができます。「工作中意識して下腹に力を入れる」「歯磨き中スクワットする」など、日々の習慣に取り込むのもおすすめです。

METs(メッツ)とは？

安静に座っている状態を 1 METs として様々な活動がその何倍のエネルギーを消費するか示した活動強度の指標です。

運動と聞くとハードなものを想像しますが、日常生活の動きを少し意識するだけでもダイエットにつながります。

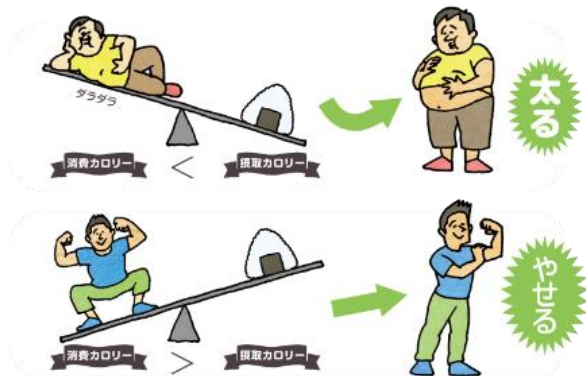
日常動作のMETs値

消費カロリーは、身体活動の強度を表すMETsを使い計算しています。

$$\text{消費カロリー (kcal)} = \text{体重 (kg)} \times \text{METs} \times \text{時間 (分)/60}$$

(例: 10分間動いた場合の消費カロリー = 体重 × METs × 10/60時間)

	日常動作	METs値 (強度が弱い順)
朝の体操	ストレッチ	2.3
	ヨガ	2.5
	太極拳	3.0
	ウォーキング	3.5
	エアロビクス	7.3
通勤	バス・電車で座って乗る	1.3
	バス・電車で立って乗る	1.8
	徒歩	3.0
	早歩き	4.3
	自転車	6.8
仕事	デスクワーク	1.3
	荷物を運ぶ (11.3kg未満の重さの場合)	3.5
	ラジオ体操	4.0
	階段をゆっくり上る	4.0
	重い荷物を運ぶ	8.0
	階段をやや速めに上る	8.8
家事	掃除機をかける	3.3
	風呂掃除	3.5
	掃き掃除をする	3.8
	洗濯物を干す	4.0
	草むしり (きつい労働の場合)	5.0
	ぞうきんがけ (きつい労働の場合)	6.5



本書では、男性(体重65kg)、女性(体重50kg)をモデルに、消費カロリーを紹介。

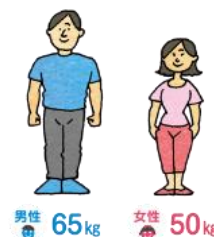
🔥 = 約10kcalとして表示しています。

※消費カロリーは体重によって変わります。自分の消費カロリーを調べる場合は、日常動作のMETs値の表をもとに計算しましょう。

1日の運動の目安

- 歩行運動では1日15~30分、1日2回
- 歩行は約10000歩
- 消費カロリーとしては、ほぼ160~240kcal程度

病状やその日の体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。
日本結核学会編「糖尿病治療ガイド2016-2017」より



カロリーオフして
栄養もオフしてない？

バランスの良い食事で効率的に^{オフ}カロリー制限！

食べ過ぎてしまった分を適度に減らすことも大切ですが、栄養バランスを意識することも大切です。例えば同じ500kcalでも焼き魚定食とハンバーガーとでは摂取できる栄養素がまったく異なります。また必要な栄養素まで減らしてしまうと痩せにくくなったり、免疫力が下がり体調を崩しやすくなります。体に必要な栄養素を摂るためにも自分に見合ったカロリー量を把握してバランスのとれた規則正しい食生活を心がけましょう。

1日に必要とされる摂取カロリー(目安)

- ・女性約 1600~2000kcal
- ・男性約 1800~2500kcal

必見！ダイエット中

積極的に摂りたい栄養素

たんぱく質

食後の血糖値が上がりにくく脂肪になりにくいほか、しっかり食べることで筋肉を落とさず基礎代謝を上げて脂肪が燃焼しやすい状態、いわゆる「痩せやすい体質」をつくります。

ハリのある潤ったお肌やツヤツヤな髪の毛をつくるのもたんぱく質です！

1日 体重×1.0~1.2gを目安に摂りましょう。

たんぱく質豊富な食品

・肉類・魚類・卵・大豆製品・乳製品

※乳製品は脂質を多く含むものもあるため注意！

プロテインバーなど栄養補助食品を活用するのも一つの方法です。

木綿豆腐 1/2丁 9.9g	納豆1パック 50g 8.3g	牛乳 200mL 6.8g	チーズ 20g 4.5g	ヨーグルト 100g 3.6g	
とりさきみ 100g 23.0g	ふたもも肉 100g 21.3g	牛ひき肉 100g 19.0g	たまご 1こ 6.2g	まぐろ赤身 5切れ 15.8g	焼き魚 1切れ 17.8g

食物繊維

食物繊維は水溶性と不溶性がありそれぞれ働きが異なります。

水溶性は急激な血糖値の上昇、コレステロールの吸収を抑える働きの他、乳酸菌などの善玉菌を増やす効果もあります。

不溶性はよく噛んで食べる必要がある食物が多く咀嚼回数が増える他、腹持ちが良く早食いや食べすぎの予防、腸の蠕動運動を促し便秘を解消する効果もあります。

1日あたり女性18g以上、男性21g以上を目標に摂りましょう。

水溶性が豊富な食品・海藻類・こんにやく・果物

不溶性が豊富な食品・根菜類・穀類・豆類・きのこ類 など

水溶性食物繊維は水に溶けやすいため、蒸す、またはスープとして汁ごといただくのと余すことなく摂れます。

今、話題のオートミールには
両方がバランスよく含まれています！



ビタミン、ミネラル

たんぱく質が筋肉に変わるのをサポートするビタミンB6,Dや、糖質脂質の燃焼をサポートするビタミンB1,B2、代謝アップをサポートする鉄分やカルシウムなどがあります。

特に、鉄分やカルシウムなどは食事制限や運動時に汗と一緒に流れ出ることで不足しがちな栄養素です。

ビタミンB6,Dが豊富な食品・バナナ・マグロ・卵

鉄分が豊富な食品・赤身肉・あさり・ほうれんそう

ビタミンB1が豊富な食品・豚肉・玄米・ナッツ類

カルシウムが豊富な食品・乳製品・大豆製品・骨ごと食べられる小魚

ビタミンB2が豊富な食品・レバー・納豆・海苔