



「健康」な身体を目指して！！ ～ただやせるだけがダイエットではない～

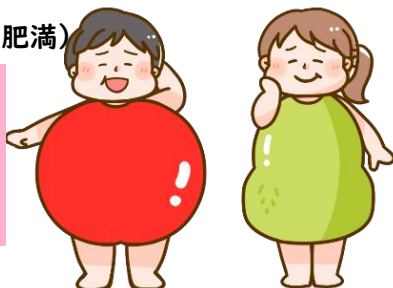


ダイエットとは、「体重の減量＝やせる事」をイメージする人が多いと思いますが、本来の意味は健康な体を目指して摂取カロリーと消費カロリーを調整することです。目的はやせることではなく、健康を維持できる適正体重にすることです。つまり、適正体重より少ない人が体重を増やすこともダイエットです。

肥満の状態とは・・・体内に過剰な脂肪がある状態を言います！

内臓脂肪型肥満（りんご型肥満）

男性に多く、お腹周りにたまりやすい肥満です。脂肪が内臓に蓄積します。生活習慣病を引き起こしやすくなります。



皮下脂肪型肥満（洋ナシ型肥満）

女性に多く、下半身に脂肪がつきやすい肥満です。内臓脂肪型肥満と比べ脂肪が落ちにくいのが特徴です。

隠れ肥満

見た目は太っていないが体脂肪率の高い状態をいいます。筋肉量が少なく内臓脂肪が多いようです。



1. ダイエットが必要か計算してみましょう

適正体重を知りましょう

BMI (Body Mass Index) 体格指数を計算してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

	やせ	適正	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25.0以上
50～64歳	20.0未満	20.0～24.9	25.0以上
65歳以上	21.5未満	21.5～24.9	25.0以上

2. 適正体重を計算してみましょう

適正体重を知ることは大切なことです。

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

やせと肥満は健康にも影響が・・・！！

《肥満》

- ・生活習慣病・・・糖尿病、高血圧、脂質異常症
- ・血管疾患症候群・・・腎臓病、脳卒中
- ・その他・・・月経異常、関節痛、痛風、脂肪肝など

《やせ》

- ・免疫力の低下 ・骨粗しょう症
- ・貧血（疲労感、だるさ、めまい、息切れなど）
- ・サルコペニア（筋肉量低下、筋力や身体機能低下）
- ・糖尿病など

※やせ過ぎは、低栄養、筋力低下、体力低下などを伴い将来フレイルにつながる可能性があります。

3. 肥満判定の人は減量してみましょう

体重 1 kgを減らすためには、**約 7000Kcal** のエネルギー消費が必要です。

1 か月で
1 kg減らすためには、
7000Kcal ÷ 30 日（1 か月）
＝約 230Kcal



毎日約 230Kcal 減らすことで、1 か月後には体重 1 kg減になっている予定です。

運動

日常生活で運動量を増やす。
ウォーキングなど、有酸素運動を取り入れる。
筋肉トレーニングを取り入れる。

その他

睡眠時間を確保する。
ストレスをためない。

できるところから
始めましょう。



食事

☆ 1日3食を規則正しく食べる

朝ごはんを食べる。バランスよく食べる。

☆ 栄養を意識する

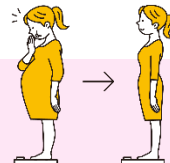
カロリーの高い食品を避ける。（油、砂糖、お菓子）
アルコールや清涼飲料水は控える。
野菜、海藻類、きのこ類を先に食べる。

☆ よく噛んで食べる

ゆっくり噛んで食べる事で満腹感を得られやすくなり、食べ過ぎを防ぐ事ができる。

☆ 夜遅い食事は食べない

就寝前の食事は消化に時間がかかり肥満の原因になる。



食べてやせるダイエットレシピ



豚肉のコチュジャン炒め



作り方

- ①Aの調味料を全て合わせておく。
- ②材料は、食べやすい大きさに切る。
- ③耐熱容器にもやし、えのき、豚肉、ピーマンの順で積み重ねる。上から黒こしょうをふる。
- ④ふんわりラップをして電子レンジで 600w 5分加熱して肉に火が通っていれば取り出す。(肉に火が通っていない時はさらに加熱する。)
- ⑤①で合わせた調味料をかける。

分量(2人分)

豚肉・・・・・・・・160g
 もやし・・・・・・・・1/2 袋
 えのき・・・・・・・・1/2 袋
 ピーマン・・・・・・・・20g
 黒こしょう・・・・・・少々
 A 酒・・・・・・・・小さじ1
 しょうゆ・・・・・・小さじ1
 コチュジャン・・・・大さじ1

豚肉に含まれるビタミン B 群は、エネルギー代謝をサポートする働きがあります。



1人分

エネルギー155Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 5.4g 食塩相当量 1.0g



コロコロ具たくさんスープ



作り方

- ①トマト、玉ねぎ、なす、ピーマンは、2cm 程の角切りにする。
- ②鍋に水 200ccを入れ、野菜を入れて弱火で煮る。
- ③コンソメとカレー粉を入れ、野菜が煮えたらこしょう少々をふる。

分量(2人分)

トマト・・・・・・・・40g
 玉ねぎ・・・・・・・・40g
 なす・・・・・・・・40g
 ピーマン・・・・・・・・40g
 カレー粉・・・・小さじ1
 コンソメ・・・・小さじ1
 水・・・・・・・・200cc
 こしょう・・・・少々

季節の野菜や端材野菜を煮込むとたくさんの野菜が食べられます。



1人分

エネルギー 22Kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.2g 食塩相当量 1.1g



もずく酢サラダ



作り方

- ①材料を切る。ミニトマトは 1/4 に切る。長いもと、きゅうりは乱切りにする。大葉はせん切りにする。
- ②①の材料をもずく酢1カップ(味のまま)と和える。

分量(2人分)

もずく(3杯酢)・・・・60g
 ミニトマト・・・・・・・・2個
 長いも・・・・・・・・50g
 きゅうり・・・・・・・・1本
 大葉・・・・・・・・4枚



味はもずく酢の味のみ!簡単に味付けすることができます。野菜増量でカロリーを抑えられます。

1人分

エネルギー 24Kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.2g