



Vol.78 栄養だより

2024.3

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：春に向けて減量チャレンジ②～小さなことをコツコツと～

先月から引き続き減量チャレンジについて特集します。ダイエットを始める時に「今日から晩御飯食べない」「毎朝ランニングする」など高い目標を設定すると、最初は頑張っているけど途中から休みがちになり、結局ダイエット自体をお休みしてしまうことに……。毎日少しずつでも実行・継続できることが大切です。今月は目標体重に向けて、具体的にどのような行動目標を立てるのかを考えていきましょう♪

食事を調整すると何kcal減らせる？

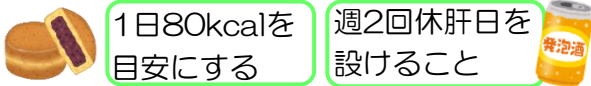
主食量を定期的に見直そう

ご飯の量は増えてませんか？カレー・丼メニューは特にご飯の量が増えがちです。主食量は定期的に計量し、適正量を守りましょう。



嗜好品は適正量を守りましょう

お菓子・お酒は高カロリーです。必ず栄養成分表示を確認し、量を調整するようにしましょう。



★その食べ癖は要注意

当てはまるものはないですか？出来ることから食習慣を改善しましょう！

- ☑ 早食い
- ☑ 満腹になるまで食べる
- ☑ 朝食を食べない
- ☑ 夕食が遅い
- ☑ 炭水化物の重ね食べ
- ☑ 野菜料理を食べない
- ☑ 揚げ物が多い
- ☑ 毎日1回以上の間食
- ☑ 甘い飲み物を飲む
- ☑ 毎日飲酒する 等々・・・



「揚げる」より「焼く」「茹でる」

「揚げる・炒める」調理法は、油を使うので高カロリーです。調理法はシンプルに！「焼く・蒸す・茹でる」調理法を組み合わせましょう。



追加の調味料に注意しよう

せっかく野菜を食べてもマヨネーズを沢山かけるのは×。追いバター・追いチーズなどのトッピングも高カロリーなので注意しましょう。



運動を増やして何kcal消費する？

運動をしたらどれ位エネルギー消費量できるか計算しよう

$$\text{メッツ} \quad \text{体重} \quad \text{運動時間} \quad \text{エネルギー消費量}$$

$$\text{___Mets} \times \text{___kg} \times \text{___h} \times 1.05 = \text{___kcal}$$

- 2Mets：ゆっくりとした歩行・洗濯・洗車・料理や食材の準備
- 3Mets：普通歩行・電動自転車・ポーリング・片付け・子供の世話
- 4Mets：早歩き・自転車・介護・ラジオ体操第一・卓球 等々

運動強度の基準としてMetsを用いて、簡易的に運動のエネルギー消費量を計算できます。

$$\text{例：} 80\text{kgの人が30分ウォーキング} \cdot 3 \times 80 \times 0.5 \times 1.05 = 126\text{kcal}$$

・1日10～30分を週に3回以上（週に150分以上）運動することが推奨されています。難しい場合は、**今より+10分でも動くようにしましょう。**テレビを見ながら足ふみする、買い物・仕事帰りに少し遠回りするなど、簡単なことからでも大丈夫です。ご自身にあった続けやすい方法で運動する習慣をつけていきましょう。

段階的に目標を作り、達成できたらご自身をほめてあげましょう！ご家族・友人などに宣言し周囲の人に協力してもらいたいですね♪新しいお洋服を着る・写真を撮るなどモチベーションを上げて、楽しみながら続けましょう☆



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。（栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。）

