

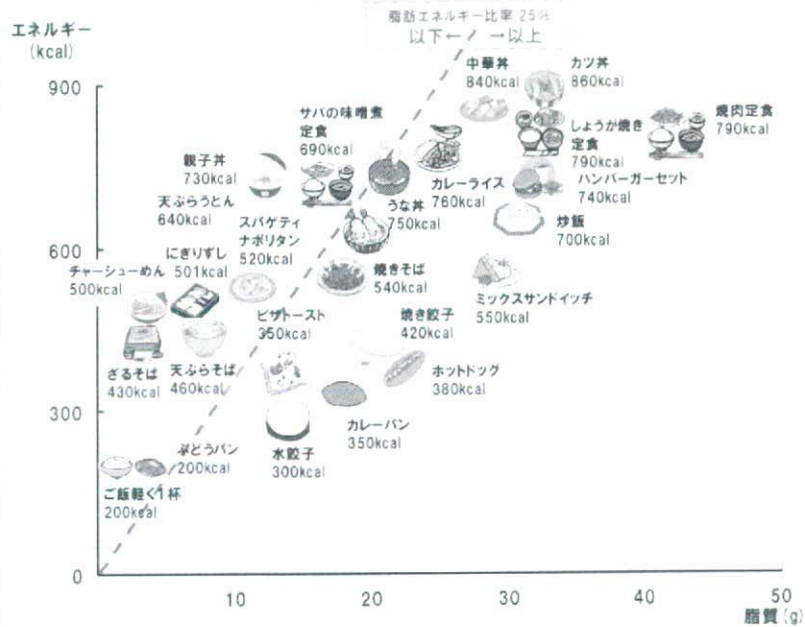
旬の野菜で「食品ピラミッド」～日本版～

この日本人向けの「食品ピラミッド」を目安に食事をとると1日当たりの摂取エネルギー量は1600kcal～1800kcalになります。ピラミッドに示された体積(面積)の大きい食品群からはたくさん、小さな食品群からは少なく食べることを示しています。



★ 料理の選び方について考えてみましょう。

1食分あたりのエネルギー・脂質



外食などで料理を選択する際には、エネルギー比率が25%以下の料理を選び、脂身、とんかつ、天ぷらはできるだけ避けましょう。丼物などの「単品型の料理」ではなく、野菜を使った鉢物がつく「〇〇定食」を選ぶとエネルギーや脂肪の摂取を抑えることができます。

★ 栄養成分表示を活用しましょう。

外食メニューや多くの加工食品には栄養成分表示がされています。あなたが摂取したエネルギー量が簡単にわかります。

袋のうらを見ると

栄養成分表示(100g当たり)			
エネルギー	557kcal	炭水化物	54.9g
たんぱく質	5.4g	ナトリウム	363mg
脂質	35.1g	(食塩相当量)	0.9g

缶のうらを見ると

栄養成分表示(100g当たり)			
エネルギー	35kcal	炭水化物	7.0g
たんぱく質	0.6g	ナトリウム	51mg
脂質	0.5g		

調理法でこんなにカロリーが違います

なす	天ぷら	234kcal			さけ
	素揚げ	155kcal	フライ	照り焼き	
	なべしぎ	120kcal	357kcal	185kcal	1切れ
	炒め煮	97kcal			80g
	煮物	41kcal	ムニエル	ホイル焼	110kcal
	おひたし、焼き物	26kcal	226kcal	139kcal	

一単位80kcalとした時の食物の量

	ごはん	約50g		全粥	110g		食パン半切れ	30g		クロワッサン	19g		ゆでうどん	80g						
	いちご	235g		すいか	216g		なし	186g		みかん	174g		りんご	148g		柿	133g		バナナ	93g
	ヨーグルト	120g		普通牛乳	119g		アイスマイルク	48g		コーヒーホワイト	32g		プロセスチーズ	24g						
	油	9g		バター・マーガリン	11g		バターピーナツ	14g		アーモンド	13g		チョコレート	14g						
	カスタードプリン	63g		ショートケーキ	23g		今川焼き	36g		草もち	35g		あんぱん	29g		カステラ	25g			

満腹感を増やすポイント

★野菜でボリューム感をだす。



具たくさんの味噌汁、カレー、シチューなど

★歯ごたえのある食材を使う。



ゴボウ、レンコン、竹の子など

★食材は大きめに切って使う。



肉じゃが、野菜の煮物など

★ゆっくりよく噛んで食べる。



カリウムと食物繊維を多く含む食品

カリウム

里芋
煮物1鉢(80g)
あたり



ほうれん草
お浸し1鉢(70g)
あたり



トマトジュース
1缶(195g)
あたり



小松菜
お浸し1鉢(70g)
あたり



食物繊維

さつまいも
煮物1鉢(80g)
あたり



カボチャ
煮物1鉢(80g)
あたり



納豆
1パック(50g)
あたり



ブロッコリー
2房(40g)
あたり



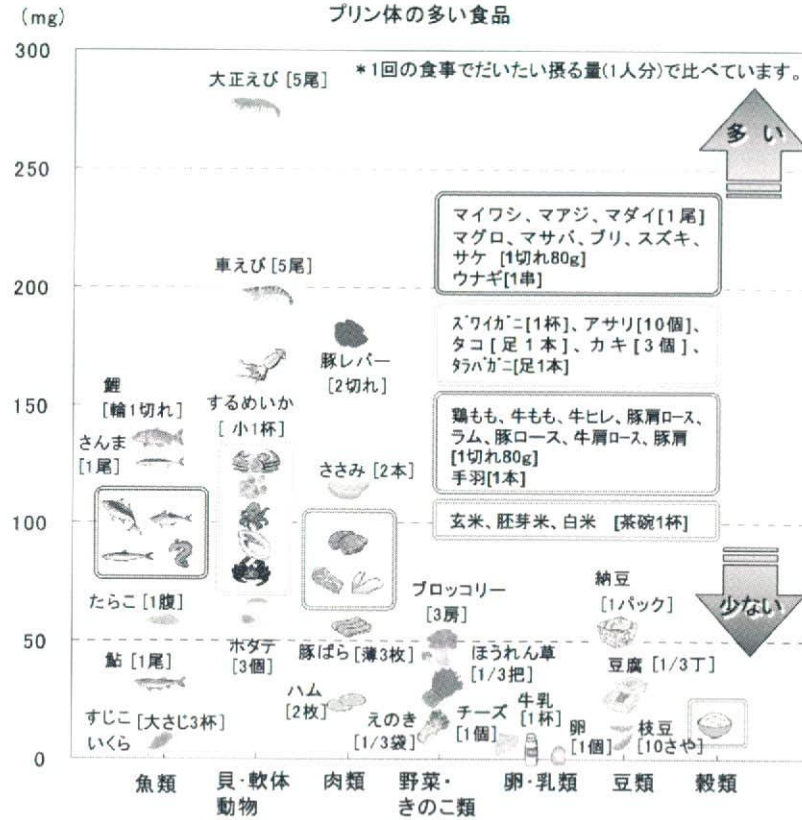
ごぼう
煮物1鉢(50g)
あたり



* 1回の食事でだいたい摂る量(1人分)で比べています。

★尿酸とプリン体について

尿酸はプリン体と呼ばれる物質が代謝されてできた老廃物で、水に溶けにくい物質です。血清尿酸値が7.0mg/dlを超えた状態を高尿酸血症といいます。肥満度が上がると血清尿酸値も上昇するといわれています。



上の図でもわかるように、植物性の食品はプリン体が少なく、動物性の食品はプリン体が多く含まれています。野菜・海藻類(わかめ、昆布、ほうれん草、ごぼう、さつまい、にんじん等)はプリン体が少なく、尿をアルカリ化して尿酸を排泄しやすくするので、積極的に摂りましょう。

★プリン体とアルコールについて

アルコール飲料はプリン体を多く含まなくても血清中の尿酸値を上昇させる作用があります。暑い時に、炭酸の清涼感で飲みやすいビールを多く飲みがちです。でも、ビールは他のアルコール飲料に比べてプリン体を含むので、摂りすぎには気をつけましょう。中でも地ビールには他のビールに比べて多くのプリン体が含まれています。日本酒1合または、ビール500mlまたは、ウイスキー60ml程度に抑えましょう。

アルコール飲料中のプリン体含有量とエネルギー

<p>お茶碗軽く1杯(100g) 168kcal</p>	<p>焼酎</p> <p>プリン体含有量 0.1mg エネルギー</p> <p>1合(180ml) 152kcal 【焼酎6・湯4】 お茶碗軽く1杯分に相当</p> <p>1缶(350ml) 193kcal お茶碗軽く1杯分に相当</p>
<p>ビール</p> <p>プリン体含有量 15.2mg エネルギー</p> <p>350ml 144kcal お茶碗軽く1杯分に相当</p> <p>プリン体含有量 21.8mg エネルギー</p> <p>500ml 206kcal お茶碗軽く1.5杯分に相当</p>	<p>ワイン</p> <p>プリン体含有量 0.8mg エネルギー</p> <p>1杯(200ml) 146kcal お茶碗軽く1杯分に相当</p> <p>プリン体含有量 0.8mg エネルギー</p> <p>1杯(200ml) 145kcal お茶碗軽く1杯分に相当</p>
<p>日本酒</p> <p>プリン体含有量 2.2mg エネルギー</p> <p>1合(180ml) 196kcal お茶碗軽く1・1/5杯分に相当</p>	

生活習慣のポイント

- 肥満の解消：減量することが尿酸値を低下させます。
- 食事
 - ★ 食べすぎに注意しましょう。
 - ★ 動物性食品に偏らないようにしましょう。
 - ★ 野菜をしっかり食べましょう。
 - ★ しっかり水分をとって尿酸を尿中に排泄しましょう。
- 適度な運動(有酸素運動)

有酸素運動は、体脂肪の減少、軽症高血圧の改善、HDL-コレステロールの上昇、耐糖能の改善などの効果があります。できる範囲で運動を続けましょう。



無理なく減量する術を学びましょう！

1. 極端なダイエットが身体に及ぼす影響とは？

《極端なダイエット例》



ケース1: 17歳 女子高生、体重100kg

「リンゴダイエット」を3ヶ月行い、30kg痩せたのですが、足腰が立たなくなりトイレで座り込んでしまったと来院。ビタミンB₁欠乏症による末梢神経障害でした。



ケース2: 19歳 男性、体重120kg

「キャベツダイエット」により、4ヶ月で40kgほど痩せましたが、夜盲症になりました。ビタミンA欠乏症です。湿疹や皮疹もでていました。



極端なカロリー制限によるダイエットは、必要な栄養素の欠乏をおこし、体調を崩してしまいます。自分にあった適切なエネルギー量を摂り、地道にコツコツと体重を減らしていくことが大切です。

また、最近、「〇〇〇を食べると痩せる」という番組が多くありますが、実際はただ単にそれを食べるだけではなく、食事や運動等いろいろなものを組み合わせています。番組の8割方はカロリー制限というトリックを使っているの、何を食べると痩せるという論理に惑わされないように気をつけましょう。

2. リバウンドと体重が落ちにくくなるメカニズムについて

リバウンドは必ず起きます。全くリバウンドなしに体重が減っていくと体重はゼロになるわけですから、それはありえません。

どうしてリバウンドするのでしょうか？

われわれの身体には、エネルギーの摂取が減少すると身体が反応して、より少ないエネルギーで生きていくように適応できるメカニズムがあります。

食事の制限を行う過程では、必ず適応が生じ、体重減少が停滞しますが、「今が辛抱」と考えてコツコツと頑張りましょう！

3. ストレスが食欲増進に影響するの？

ストレスが食欲を増進させることは、古くから確かめられています。一般的に肥満で問題となるのは、軽微なストレス、心理的なストレス、あるいは慢性的に続くストレスです。それらはほとんど太らせる方向に働くようです。

また、食事制限自体も身体にとって“常日頃と違ったこと”を行うため、1つのストレスになってきます。ストレス解消することが、効率のよい減量を導く道にもつながります。

4. どのようにしたら、ストレス解消ができるでしょうか？

ストレス解消にも身体を動かしたりすることが効果的です。

あなたにとってストレス解消になることは何でしょうか？挙げてみましょう！

☺

☺

☺

5. 記録することは減量するときはどうして効果的なのでしょうか？

体重を測ることは自分自身を見つめなおす唯一の機会です。毎日記録していくことで、自分自身を客観的に見られるようになり、知らず知らずのうちにセルフマネジメントができていきます。まずは自分自身を見つめ直すことから始めましょう！！

6. リバウンドが少なく、効果的に減量できる運動のポイント



【運動頻度】

運動はほぼ毎日(週5日・・・運動できない日があることをあらかじめ想定)することが望ましいです。

【運動開始時間と運動時間】

食後1時間～3時間くらいの間に運動するのが理想的です。これにより、食後の血糖値の増加を予防できます。まとめて運動あるいは合計時間を決めて10分程度の細切れ運動で何回かに分けて行いましょう。

【運動強度】

強い運動を最初から行うことは無理ですし、危険を伴いますが、減量後、減った体重を長期間維持している人では、より速く歩いてみるなど次第に運動強度をあげることを考慮してもいいですね。

【運動の種類】

肥満の治療は体重を減らすことが目的ではなく、減った体重を維持することが大切です。減らすことは比較的簡単ですが、減った体重を維持することは難しいことです。長期にわたって食事や身体活動の習慣を維持していかなければならないので、長続きできる運動を考え、自分に合った生涯継続できる運動を見つけることが大切です。できれば楽しいものの方がいいですね。



参考資料: 日本肥満学会誌「肥満研究」Vol.12 No.2

太らない食事を考えましょう

食事の内容を考え直して見ましょう。

★主食(1品)+主菜(卵・魚・肉から1品+大豆製品1品)+副菜(2品)をそろえる。これに牛乳1本、ヨーグルト、果物を間食で。

食事の組み立て方(1食500~600kcalが目安)

1: 主食を決める



1杯: 100~150g
170~250kcal
たんぱく質 2.5~3.6g



1枚: 60g(160kcal)
たんぱく質 6g
バター: 10g(1カケ)
80kcal



うどん1玉: 240g
(250kcal)
たんぱく質 6g



中華麺1玉: 120g
(340kcal)
たんぱく質 10g

2: 主菜を決める(たんぱく質として60gは摂りましょう)



1個: 60g(80kcal)
たんぱく質 7g



魚切り身: 70g
(80kcal)
たんぱく質 14g



小1パック: 40g
(80kcal)
たんぱく質 7g



肉類(脂なし): 60g
(80kcal)
たんぱく質 13g



もめん½丁: 150g(110kcal)
たんぱく質 10g

3: 副菜を決める(一日350gは食べたいです)



サラダ
70g



野菜味噌汁
(スープ) 70g



お浸し
70g



芋煮
70g



ひじき煮
70g



きんぴら
70g

一日の献立を立ててみました

1600kcalの一日メニュー

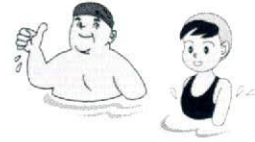
朝食		昼食		間食	夕食	
						
110g	野菜味噌汁	肉うどん			110g	焼き魚
						
小パック1						野菜煮物
	りんご1/2					

- ★野菜の味噌汁には葉物の野菜・根菜類を入れましょう。
- ★野菜は酢の物、和え物、煮物でバリエーションを楽しみましょう。
- ★麺類は以外とカロリーが高く、少し残すくらいで適量です。
- ★食べ過ぎたなと感じた次の食事は主食・主菜を少なく。
- ★揚げ物をするとこんなには食べられません。

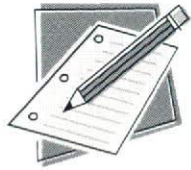
1800kcalの一日メニュー

朝食		昼食		間食	夕食	
						
			ミートスパゲッティ		110g	野菜味噌汁
						お刺身
	野菜スープ					

- ★食パンにつけるバターは大さじ1/2までに抑えましょう。
- ★スパゲッティ類はオイルを使っているので高カロリーで要注意。
スパゲッティは小盛サイズで食べると安心です。
- ★1600kcalよりバリエーションに富んでいますが食べすぎに注意。



実行編



減量をするためには、まず自分の目標を決めることが大切です。
最初の1ヶ月で体重をどれくらい減少させたいか決めましょう。

急激な減量はリバウンドの原因になります。1ヶ月の減量は1~2kgの緩やかな減量のリバウンドしにくいと言われています。

あなたの脂肪を1kg減らすためには？

1kgの脂肪は7,200kcalに相当します

1日に減らすカロリーは……

$$7,200 \div 30(\text{日}) = 240 \text{ kcal}$$

240kcalは①運動でエネルギーを消費したり、②摂取するエネルギー量を減らします。③両方を組み合わせるとより効果的です。



ごはん(軽く1杯)をへらす → 180kcal 減



30分歩く → 120kcal 消費

(体重 80kgの人の場合)

鶏からあげ1人前(120kcal)

→ 鶏の照り焼き(80kcal) → 40kcal 減

食事も運動もさまざまな方法があります。食事内容の改善と自分に合った運動を選択して、継続していくことがとても大切です。

はじめに1ヶ月で体重1kgを減量してみましょう。

あなたは **1日240kcal** を減少させます。

身体活動・運動

kcal

+ 食事

kcal

まずは、あなたの食習慣をよく知り、エネルギーのとりすぎにつながる問題点を見つけ、それを改善して、食事や間食などから摂取するエネルギーを減らすことが重要です。

目標作成

回収用

氏名 _____ 栄研ID _____ 記入日 H18年7月 ____日

あなたはこれからの1ヶ月で _____ kgの減量を目指していきますね。
 これからの1ヶ月間実施する食事計画と運動計画(目標)を立てていきましょう。
 ここで立てた目標をこれからの1ヶ月間実施してください。

- 問題点: あなたの食習慣について知り、加齢のとりすぎになる問題点を見つけましょう。
 あなたの食行動アンケート結果の点数の高い項目があなたの問題点になります。
 ①アンケート項目について、改善を要すると考えられる項目を5つ下の枠に記入して下さい。
 ②次に問題について改善が重要と思われる順に番号を入れましょう。
 ③また、実行できそうな順に番号を入れましょう。

	要改善 の順位	実行可能 の順位
1		
2		
3		
4		
5		

- 上の5つの内、重要度の順位が高く、取り組みやすい問題点はどれですか?
 目標:改善が必要で、実行できることから、具体的に実行目標を立てていきましょう。
 ①実行計画はできるだけ具体的に書くことが大切です。少なくとも2つは立ててみましょう。
 具体的に、たとえば、「私は、会社や自宅で、おやつが食べなくなった時には、お菓子ではなく、リンゴやバナナなどの果物を、半分~1個 食べる。」と書きましょう。
 ②実行する優先順位順に実行目標をつけましょう。実行目標ができれば○をつけ1ヶ月間がんばりましょう。
 ③運動目標についても記入しましょう。歩く以外の目標立てるときにも具体的に立てましょう。

	優先順位
食事 目標	1
	2
	3
	4
	5
運動	1日 _____ 歩

この1ヶ月間の実行目標を、「健康手帳-日誌-」に記入して、毎日出来たか○△×で評価しましょう。また、体重の変化がわかるように毎日の体重をグラフにしましょう。

氏名 _____ 栄研ID _____

目標を決めて、実行し始めて1ヶ月がたちました。
この1ヶ月を振り返ってみましょう。今日は1ヶ月目の見直しです。

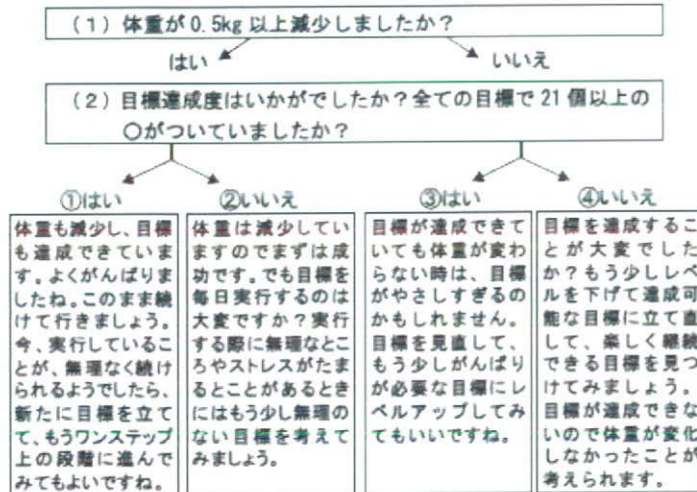
① 体重は変化しましたか？

目標設定時(A)	kg
現時点(B)	kg
減少した体重(A)-(B)	kg

② 目標を立てたそれぞれの項目について○、△、×の数を数えましょう。

	○	△	×
目標①			
目標②			
目標③			
目標④			
目標⑤			

では、次のフローチャートに従って見直しをしましょう。
当てはまる答えに○をつけましょう。



この1ヶ月間はいかがでしたか？計画とおりに進みましたか？
目標は少しがんばって達成できることで、継続できることが重要です。
目標で○より×の多い項目は見直してみましょう。
何が目標達成の妨げになっているのか考えてみてほしいですね。
目標を作成しなおすときには、目標作成シートにしたがって作成していきましょう。

私の健康手帳 -日誌-

氏名 _____ 栄研 I D _____ 提出用

目標が達成出来たら○、一部出来たら△、出来なかったら×を記入しましょう。

月	7月														8月						
日	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
目標減量 _____ kg																					
目標歩数 _____ 歩																					
体重のグラフ																					
体重 (kg)																					
体脂肪率 (%)																					
歩数 (歩)																					
消費カロリー (kcal)																					
目標	①																				
できた○、一部できた△ できなかった×	②																				
	③																				
	④																				
	⑤																				
	いつもと違ったことがありましたか？																				

私の健康手帳 -日誌-

氏名 _____ 栄研 I D _____ 提出用

目標が達成出来たら○、一部出来たら△、出来なかったら×を記入しましょう。

月	8月																							
日	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
目標減量 _____ kg																								
目標歩数 _____ 歩																								
体重のグラフ																								
体重 (kg)																								
体脂肪率 (%)																								
歩数 (歩)																								
消費カロリー (kcal)																								
目標	①																							
できた○、一部できた△ できなかった×	②																							
	③																							
	④																							
	⑤																							
	いつもと違ったことがありましたか？																							

私の健康手帳 -食事記録-

提出用

氏名 _____ 栄研ID _____

月

日	曜	食 事 記 録					メモ(感じたことなど)
		朝食	昼食	夕食	間食	夜食	

目標作成までの手順

- 1 : この1ヶ月を振り返って評価をしましょう。
「実行評価シート（9/25提出用）」の手順に従ってフローチャートを進んでください。最終的には①～④のどこに○がつかまりましたでしょうか？それぞれのコメントに従って、問題見直しや目標作成をします。
- 2 : 問題把握をしましょう。
「目標作成シート（9/25提出用）」に問題を記入します。食行動アンケートの結果や前回記入してある目標作成シートに記載されてある問題点を参考に、現在の様な問題点が考えられるか（継続している問題点、あるいは新たな問題点が見つかりましたか？）考えてみてください。
- 3 : 問題点に要改善な順位をつけます。
- 4 : 問題点に実行可能な順位をつけます。
要改善の順位が高くても、実行可能な順位が低いと実行が難しいので、まずは実行可能な順位の高い問題を選ぶ方が実行しやすいですね。
- 5 : 問題点がみつかったら、問題解決の為の食事の目標を立てます。
目標は具体的であるほど実行が簡単になりますので、出来るだけ具体的に立てます。目標は新たな目標でも、これまでの目標をもう少し継続する為に同じ目標でも結構です。これから1ヶ月間の目標として記入してください。
- 6 : 運動の目標もたててみます。
これまでの歩数を参考にどの程度まで増やせるか、その歩数を達成する為には、どのように活動をすればよいか、これまでの活動を参考にたててみてください。
- 7 : 目標ができましたら、日誌の目標の欄に今作成した目標を記入します。

実行評価の仕方

- ① 体重の変化を記入してください。
1ヶ月前目標設定時（8/26・27）の体重と、現時点の体重を記入してください。この1ヶ月間で減少した体重はいくらでしょうか？減少した体重の欄に記入してください。

- ② 8/26・27日に作成した目標の達成度を評価します。
記録された日誌で○、△、×の数を数えてそれぞれの目標の欄にその数を記入してください。
たてた目標に○、△、×の数が記入できましたか？

- ③ では、フローチャートの質問に従って、「はい」「いいえ」の答えを選んで（1）（2）の質問に答えて、○を付けてください。
最終的に①～④のどこに当てはまりましたか？それぞれの番号のコメントをお読み下さい。

- ④ この結果を基に次の1ヶ月間の目標を考えていきます。

次の、「目標作成シート」に進んでください。

氏名 _____ 栄研ID _____

目標を決めて、実行し始めて2ヶ月がたちました。
この1ヶ月を振り返ってみましょう。今日は2ヶ月目の見直しです。

① 体重は変化しましたか？

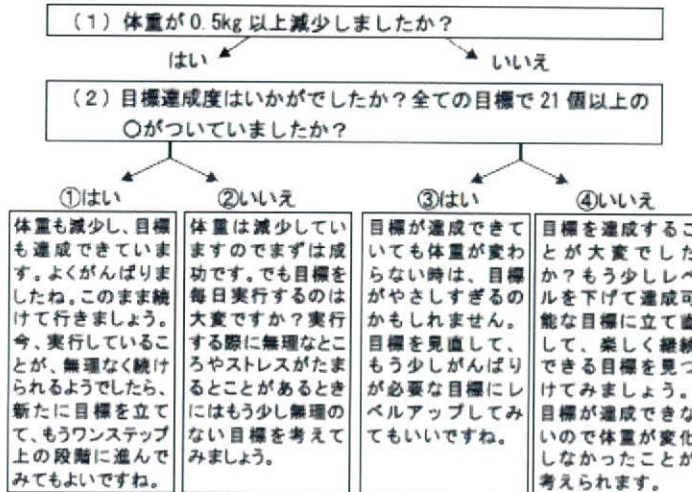
1ヶ月前の目標設定時[8/26・27](A)	kg
現時点(B)	kg
減少した体重(A)-(B)	kg

② 目標を立てたそれぞれの項目について○、△、×の数を数えましょう。

	○	△	×
目標①			
目標②			
目標③			
目標④			
目標⑤			

では、次のフローチャートに従って見直しいきましょう。

当てはまる答えに○をつけましょう。



この1ヶ月間はいかがでしたか？計画とおりに進みましたか？
目標は少しがんばって達成できることで、継続できることが重要です。
目標で○より×の多い項目は見直してみましょう。
何が目標達成の妨げになっているのか考えてみてもいいですね。
目標を作成しなおすときには、目標作成シートにしたがって作成していきましょう。

目標作成の仕方

① 問題把握をしましょう。

「目標作成シート（9/25提出用）」に問題を記入します。食行動アンケートの結果や前回記入してある目標作成シートに記載されてある問題点を参考に、現在の様な問題点が考えられるか（継続している問題点、あるいは新たな問題点が見つかりましたか？）考えてみてください。

② 問題点に要改善な順位をつけます。

③ 問題点に実行可能な順位をつけます。

要改善の順位が高くても、実行可能な順位が低いと実行が難しいので、まずは実行可能な順位の高い問題点を選ぶ方が実行しやすいですね。

④ 問題点が見つかったら、問題解決の為に食事の目標を立てます。

目標は具体的であるほど実行が簡単になりますので、出来るだけ具体的に立てます。目標は新たな目標でも、これまでの目標をもう少し継続する為に同じ目標でも結構です。これから1ヶ月間の目標として記入してください。

⑤ 運動の目標もたててみます。

これまでの歩数を参考にどの程度まで増やせるか、その歩数を達成する為には、どのように活動をすればよいか、これまでの活動を参考にたててみてください。

⑥ 目標ができましたら、日誌の目標の欄に今作成した目標を記入します。