



## テーマ:「正しいダイエット」できていますか?

過去の栄養士だよりは  
筑紫野市ホームページより見ることができます。

ダイエットについて、さまざまな情報が溢れていますが、中には誤った情報も多くあります。誤ったダイエットをすると、健康を損ねてしまう可能性があります。今回は正しいダイエットについてご紹介します。

## ダイエットとは...

ダイエットとは、食事の量を制限したり、エクササイズや運動をしたりして減量することです。体重は、飲食によって摂取するエネルギーと身体活動により消費するエネルギーの差で変動します。消費量が摂取量を上回る状態が続けば体重が減少し、逆に摂取量が消費量を上回る状態では体重は増加します。ダイエットはバランスの良い食事と適切な運動が大切です。



## 正しいダイエットの3ステップ!!

まずはこれ!!  
**第1ステップ** あなたの現在のBMIを計算して、  
ダイエットが必要か確認しよう!

肥満判定基準 BMI			
	体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)		
(例) Aさん (155cm、体重 65 kg) のBMI 65 ÷ 1.55 ÷ 1.55 = 27.1			
	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

BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態とされています。

次はこれ!!  
**第2ステップ** 肥満判定の人は減量をしましょう。  
まずは目標を決めてみませんか?

- ① 目標体重 : \_\_\_\_\_ kg
- ② 1日に減らすべきエネルギー量 : \_\_\_\_\_ kcal

- ① BMI22を目標とする場合の目標体重は、身長(m)×身長(m)×22で計算できます。  
(例) AさんがBMI25を目標とする場合 1.55×1.55×25=60.1kg
- ② 体重1kg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1kg痩せるために、1日あたりに減らすべきエネルギー量は、7000kcal÷30日(1か月)=約230kcalとなります。  
※1か月に1~2kgの減量を目安にしましょう。

最後にこれ!!  
**第3ステップ** 嗜好品(菓子類やお酒など)と  
野菜のとり方を見直そう!

嗜好品は少量でも高エネルギー! 消費するのは大変です。  
食べる回数や1回に食べる量を見直してみませんか?

### ■ お菓子のエネルギー量

100kcal~	200kcal~	300kcal~
カステラ 1切れ 157kcal 	かりんとう 6個 210kcal 	おはぎ 1個 316kcal 
せんべい 2枚 170kcal 	あんぱん 1個 219kcal 	ケーキ 1切れ 350kcal 
ビスケット 3枚 123kcal 		ポテトチップス 1袋 (60g) 325kcal 

**運動の消費量**

約100kcal消費するためには...  
※体重65kgの場合

速歩や自転車  
約19分

軽いジョギング  
約13分

食事がそんなに多いつもりはないけどなかなか体重が減らない  
という人は、野菜が少ない食事をしていませんか?

### ■ 100gあたりのエネルギー

主食	ご飯	156 kcal
	食パン	248 kcal
主菜	魚(鮭)	127 kcal
	豚肉(もも)	171 kcal
副菜	キャベツ	21 kcal
	しめじ	26 kcal

右表のように野菜は低エネルギーです。また、「かさ」が多いため、満腹感を与えてくれます。野菜が少ない食事では、主食や主菜の量が多くなり、たくさん食べていないつもりでもエネルギーをとりすぎてしまいます。1食当たり手のひらサイズのお皿2個分の野菜をとることを意識して実践してみましょう!

年齢を重ねるほど筋肉量が減り、基礎代謝量(生きていくだけで消費されるエネルギー)が減少します。適切な食事に加えて、適切な身体活動も大切です。

## 教えて~栄養士さん!! Q&A



運動は苦手だからなあ。食事をとにかく減らせばいいですか?

食事を減らすだけのダイエットは、体脂肪だけでなく筋肉も一緒に落とすこととなります。筋肉が減少すると基礎代謝量が低下し、より脂肪が燃えにくくなり、太りやすい体質になってしまいます。食事と運動の両方を取り組み、筋力を落とさずに体重を減らすことが理想です。



〇〇を食べれば(飲めば)痩せられるって聞いたけど本当かしら?

ダイエットに関する特集や広告など様々な情報が溢れています。しかし、肥満は長年の食事や行動といった生活習慣の蓄積が原因となっているため、特定の食品や特定の運動によってすぐに改善できるものではありません。無理せず、焦らずに取り組みましょう。



# 食材をたのしむ 健康レシピ

## in chikushino



[1人分] エネルギー196kcal 塩分 0.9g 食物繊維 3.5g



[1人分] エネルギー141kcal 塩分 0.5g 食物繊維 3.3g

### くうしんさいと厚揚げの炒めもの

#### 【材料】(4人分)

くうしんさい…1束  
しいたけ…8個  
厚揚げ …400g  
にんにく …2かけ  
ごま油 …大さじ1  
塩こしょう…少々

A 酒 …大さじ1  
鶏がらスープの素…小さじ2  
豆板醤 …小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① くうしんさいはスジの部分を切り落とし3cmに切る(※)。しいたけは石づきを切り落として5mm幅に切る。厚揚げは食べやすい大きさ、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れて加熱し、香りが立ったら厚揚げを加える。塩こしょうをふり、中火～強火で1分程炒める。
- ③ 厚揚げをフライパンの端によせて、くうしんさいとしいたけを加え、中火～強火で1分程炒める。混ぜ合わせたAを加え、全体を炒め合わせる。

(※) 茎の部分は、手で縦半分に割くと味が染み込みやすくなります。ひと手間で味がワンランクアップします♪

### くうしんさい



茎の中が空洞なのでシャキシャキとした歯ごたえで、葉にはめめりがあり、ユニークな食感が楽しめます。抗酸化力が高いβ-カロテンをとても多く含んでいます。β-カロテンは脂溶性なので、油で炒めると吸収が高まります。貧血予防効果がある鉄や、腸内環境を整える食物繊維を含み、夏バテ予防にもおすすめの野菜です。

**選び方**：◎ハリがあり、葉先までピンとしているもの、切り口が変色していないものが良いです。

**保存方法**：湿らせた新聞紙やキッチンペーパーに包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ入れましょう。

### 夏野菜とツナのしそ和え

#### 【材料】(4人分)

しそ …16枚  
きゅうり …1本  
トマト …小2個  
アボカド …1個  
ツナ缶(水煮)…1缶

A 練りわさび…小さじ1  
しょうゆ …小さじ1/2  
塩 …少々  
粗挽き黒胡椒…少々  
オリーブ油…大さじ1  
レモン汁 …大さじ1

#### 【作り方】

- ① しそは千切り、きゅうりは乱切り、トマトは一口大に切る。
- ② アボカドは半分になり、種に包丁の刃元を刺してねじるようにして取り除く。手で皮をむき、一口大に切る(※)。
- ③ ツナ缶は汁をきっておく。
- ④ 混ぜ合わせたAと、全ての食材を和える。

(※) アボカドにレモン汁(分量外)を少量和えておくと、変色を防ぐことができます。ひと手間で色鮮やかに仕上がります♪

### しそ



抗酸化作用があるβ-カロテン、肌や粘膜を守るビタミンB2、骨を健やかにするカルシウムなど、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。すがすがしい香りには、殺菌や防腐作用があることが古くから知られており、食中毒を予防するため刺身などの生ものに添えたり、薬味として使われたりします。また、この香りには胃液の分泌を促す働きもあり、食欲増進効果も期待できます。

**選び方**：◎色が鮮やかでみずみずしく、葉先までピンとしているもの、葉はよく縮れているものが良いです。

**保存方法**：ピンを逆さまにして葉を入れ、ふたに少量の水を入れて冷蔵庫へ入れましょう。