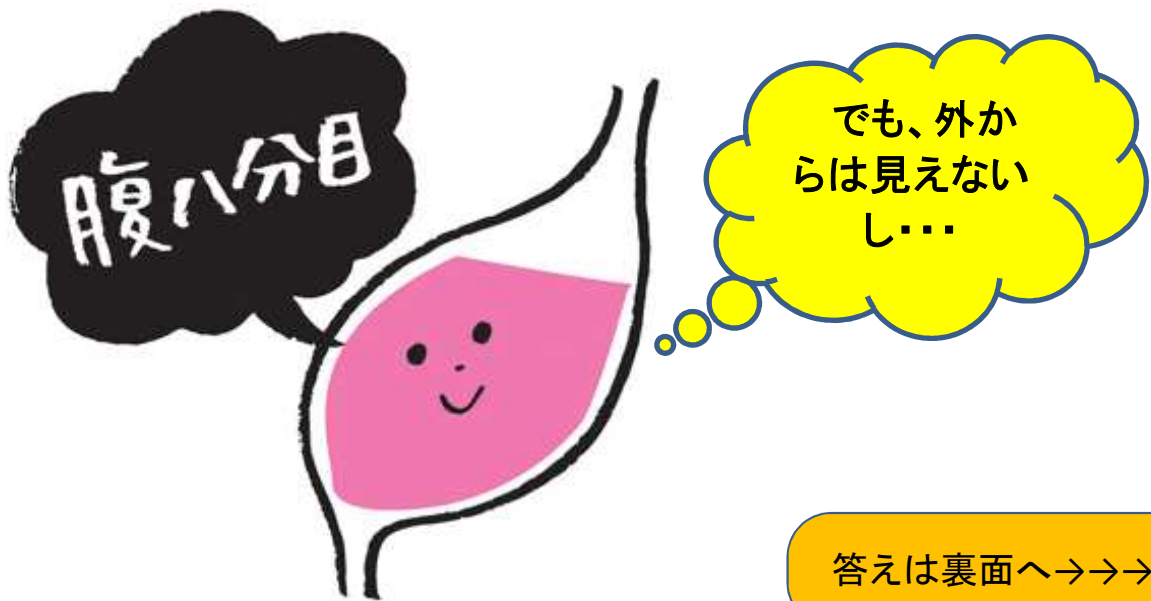


お腹の声に耳を傾けて

お正月から3ヶ月が過ぎました。皆さん、元の生活には戻りましたか。厳しい寒さも峠を越し、見渡せば満開の桜、そして新緑の季節がやってきました！！
年末年始の生活にさよならをして、スマートな生活へリセットしませんか。

お正月に増えてしまった体重を減らしたいと思っています。食べる時の目安に腹八分目って聞いた事があります。

でも、腹八分目ってどれくらいですか？



答えは裏面へ→→→



食べ過ぎないコツ



よく噛む

一口ごとに箸を置く

3食きちんと食べる

素材を大きく切る、ご飯に玄米を混ぜるなど、よく噛むような料理の工夫も、減量への近道です。1食につき20分を目指しましょう。

1食につき20分かけて食べると満腹感が得られると言われます。一口ごとに箸を置くことで食べるスピードを調整できます。

食べる速さに加えて、3食時間を決めて食べる事で、間食を防ぐことができます。しっかり食べることも、減量への近道です。

お腹の声に耳を傾けて

腹八分目とは、昔からよく言われていることですね。お腹いっぱい食べる方に比べて腹八分目にしている方のほうが、5年後にメタボリックシンドロームになる可能性が低いという結果もあります。ここで腹八分目の目安を紹介します。

腹〇分目と寝る前と翌朝の空腹感

腹十二分目	後で食べ過ぎると後悔する 朝食を食べなくても大丈夫
腹十分目	寝る前にお腹は全然空いていない 朝食時にそれほど空腹は強くない
腹八分目	寝る前にお腹がすっきりしている 朝食が待ち遠しい
腹六分目	腹が空きすぎて眠れない









腹八分目で抑えることができれば、
きっと体重も減ってくると思います。

目指したいのは、ココ



>>> 腹八分目ができて体重が減ってきたら、次はどれくらい体重を減らしたらいいのかを消費税に置き換えて考えてみましょう。

1989年	1997年	2014年
 3% 	 5% 	 8% 
初級	中級	上級
まずはがんばってみたい方 今の体重の3%減	まだいけそうな方 今の体重の5%減	もっといけそうな方 今の体重の8%減

新たな気持ちでもう一度

4月になり、街中には新一年生やフレッシュマンなどをみかける機会が増えました。新たな気持ちで食事療法に取り組もうと考えている方も多いのではないかと思います。そこで、今回は、自分にとって必要なカロリーを考えて見ましょう。

自分に必要なカロリーがどれくらいかを知りたいと思っています。

どうやって考えたらよいでしょうか？

答えは裏面へ→→→

記録もいいけど、食べすぎ？



身長や活動量によって一人ひとり1日に必要なカロリーは異なりますが、基本的な考え方（組み合わせ）は変わりません。組み合わせを知ることで、何が足りているのか、どこが足りていないのか、が見えてきます。

基本のABCに、果物と乳製品（牛乳又はヨーグルト）を追加します。

基本的な組み合わせABC

A 主食	B 主菜	C 副菜
ごはん、パン、麺類、じゃがいも、かぼちゃなどが含まれます。ヘルシーなイメージの春雨も主食です。	卵、肉、魚、納豆、豆腐、チーズが含まれます。牛乳のかわりによく飲まれる豆乳も主菜です。	野菜、きのこ、海藻類が含まれます。毎食2皿分が目安です。生でも茹でて、蒸してもよいです。

新たな気持ちでもう一度

自分に必要なカロリーを計算で求めることが可能です。こちらはあくまでも計算によるものです。実際には、毎日の体重測定を行い、体重が増えていないかどうか確認していくことが現実的です。

STEP1

- ・ 標準体重*を計算します。*早見表あります。
- ・ 式:身長(m) × 身長(m) × 22

STEP2

- ・ 活動係数*を決めます。
- ・ 低い:25 普通:30 高い:35 *目安は27

STEP3

- ・ 必要カロリーを計算します。
- ・ 式:標準体重 × 活動係数



~~まとめ~~

標準体重kg 活動係数 1日の目安

× = kcal

* 計算できた方は、こちらへ記入してみましょう。



標準体重 早見表



身長cm	標準体重kg	身長cm	標準体重kg	身長cm	標準体重kg
<input type="checkbox"/> 140	43.1	<input type="checkbox"/> 160	56.3	<input type="checkbox"/> 175	67.4
<input type="checkbox"/> 145	46.3	<input type="checkbox"/> 165	59.9	<input type="checkbox"/> 180	71.3
<input type="checkbox"/> 150	49.5	<input type="checkbox"/> 170	63.6	<input type="checkbox"/> 185	75.3

* あてはまる身長の前の方にチェックをしてみましょう。

1日の目安が出ましたので、次は「何をどれだけ食べたら良いのか？」ですね。具体的な調整方法は次号（7月発行予定）でお伝えいたしますが、早く知りたいという方には、管理栄養士による栄養相談をお勧めいたします。ご希望の方は、主治医の先生へお申し出下さい。

パツと一品レシピ

春野菜が美味しい季節になりました。この時期にお勧めの料理です。

キャベツと高野豆腐の 含め煮



エネルギー 124kcal
食塩 1.4g
カルシウム 95mg
鉄 1.1mg

料理担当: プラザ管理栄養士 清水

【材料(4人分)】栄養量は1人分

キャベツ	1/4玉
高野豆腐	14個
こねぎ	4本
顆粒だし	1/2本
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	400ml

【作り方】

- ① 材料を準備します。
(キャベツ、高野豆腐、こねぎ)
- ② キャベツは洗い、ざく切りにします。
小ねぎは、小口切りにします。
(高野豆腐はそのまま)
- ③ 鍋に調味料を入れ、火にかけます。
- ④ 沸騰したら、キャベツを加えます。
火が通ったら高野豆腐を加えます。
最後にこねぎを入れます。
- ⑤ 器に盛り付けて完成です。



ポイント

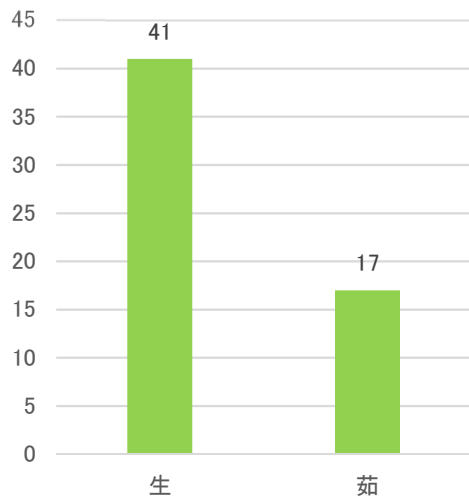
- キャベツはざく切りにすることで、よく噛んで食べる工夫にもつながります。
- 高野豆腐は、水にもどすタイプではないものを選ぶことで、時間短縮につながります。

パッと一品レシピ 解説

●今回ご紹介した料理では、キャベツと高野豆腐を使用しています。栄養素としては、ビタミンCとカルシウム、鉄分が含まれています。

V.C

キャベツ100gあたりの
ビタミンC含有量(mg)



七訂 食品成分表2016より

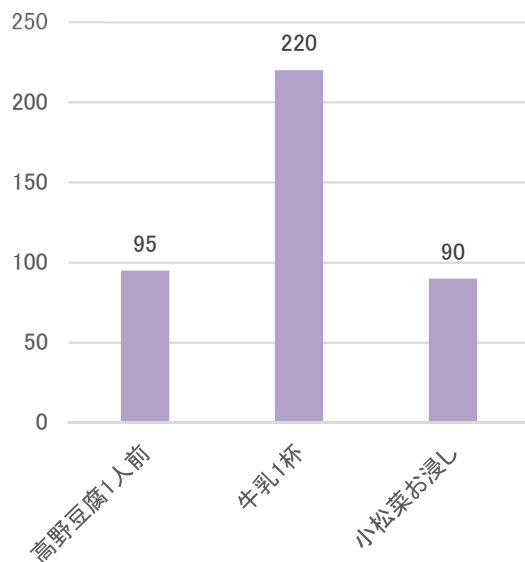
- ・ビタミンCは水溶性ビタミンのため、水に溶けやすい性質があります。
- ・左のグラフは、キャベツ100gあたりのビタミンC含有量の比較です。
- ・茹でた場合には、生で食べる時に比べて約40%低下します。
- ・男女とも1日推奨量は100mgです。

* 日本人の食事摂取基準2015年版 70歳以上より

- ・同じ食材でも調理方法によって含まれる栄養素の含有量が異なります。
- ・美味しく、効率よく食べたいですね。

Ca

各食材に含まれる
カルシウム含有量(mg)



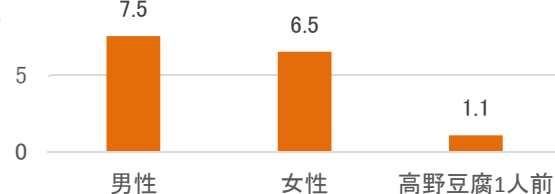
七訂 食品成分表2016より

- ・左のグラフは、代表的な食材に含まれるカルシウム含有量を示したものです。
- ・牛乳(コップ1杯)には劣りますが、小松菜のお浸し1人前と同じ量のカルシウムが高野豆腐には含まれています。
- ・小松菜と高野豆腐の炊き合わせなどで不足しがちなカルシウムを摂取してみたいかがでしょうか。
- ・男性700mg、女性650mgが1日の推奨量になります。

* 日本人の食事摂取基準2015 50歳以上参照

Fe

鉄の1日推奨量と高野豆腐の比較



鉄は、植物性食品よりも動物性食品の方が吸収率が高いのですが、植物性食品でもビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が高まることが知られています。

★今回ご紹介したメニューは、ビタミンCと鉄を一緒に摂る事が可能です。

海老名メディカルプラザ 栄養科