

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

# からだPlus



## 健康的に減量しよう!



# 健康的に減量しよう!

減量したいと思っても、なかなかうまくいかない、続かないという方も多いのではないのでしょうか。健康的に減量をするためにどうすればよいのかを考えていきましょう!

## 1 体格を確認してみましょう!

一般的に肥満度の判定にはBMIが用いられます。ただし、BMIは体脂肪率を反映していないため、体脂肪率もあわせて参考にするとよいでしょう。

### BMIで肥満度チェック!



BMI(体格指数)の計算式

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

例 身長160cm、69kgの方の場合

$$69 \div 1.6 \div 1.6 = \text{BMI値} 27 \text{で肥満}$$

BMIが25以上は  
肥満

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )	例 身長160cmの方の適正体重(kg)
18~49	18.5~24.9	47~64
50~64	20.0~24.9	51~64
65以上	21.5~24.9	55~64

※適正体重=目標BMI × 身長(m) × 身長(m)

### 体組成計で体脂肪チェック!

家庭で体脂肪を測定する場合は、朝食前、入浴前など測定の条件がそろうようにしましょう



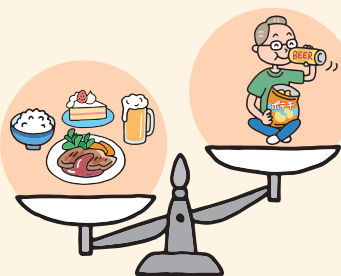
体脂肪率とは体重に占める脂肪の割合です。一般的な目安として、成人男性は25%以上、女性は30%以上の場合に「肥満」と判定されます。体組成計で定期的にチェックしてみましょう。

## 2 摂取と消費のバランスに気をつけましょう!

健康的に減量するためには、右下の図のように、バランスの良い食事と適度な運動を取り入れることが理想です。急激な食事制限を長期間続けると、栄養素が不足してしまい体調不良になる恐れがあります。現在の体重から、3~6か月で3%の減量を目指すようにしてみましょう。 3%減量の例 70kgの方では -2kgの減量

### 太る

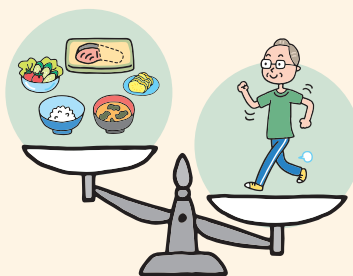
食べ過ぎや運動不足が続くと摂取カロリー過多となり、体重が増えます。



摂取カロリー > 消費カロリー

### 痩せる

食事を適量にし、運動を実施すると消費カロリーが増え、体重が減ります。



摂取カロリー < 消費カロリー

# 3 生活習慣を見直しましょう!

当てはまる項目があれば改善するように取り組みましょう!

## ☐ 水分やアルコールの量に気をつける

缶コーヒー、スポーツドリンク、清涼飲料水、栄養ドリンクには糖分が多く含まれていますので、水分は水やお茶でとるようにしましょう。



アルコールにもカロリーがあります。低糖質でも、アルコール1gに約7kcalが含まれていますので、量をとり過ぎないように気をつけましょう。



## ☐ 夜遅い時間の食事に気をつける

遅い時間の食事は体脂肪が増えやすいので、遅い時間の飲食は気をつけましょう。

### 対策例(夕食の時間が遅くなる時)

夕方におにぎりなどの間食をとる



夕食はゆでたお肉と野菜のサラダをとる



## ☐ 運動や活動量を増やす

運動はカロリーを消費するだけでなく、血流をよくしたり、筋力の維持にもつながります。なるべく座位時間を減らし、こまめに体を動かすようにしましょう。

### 対策例

- 階段を利用する
- 昼休み、通勤時間などに歩く
- 運動の動画を参考に体を動かす



## ☐ 休養や睡眠はしっかりとる

睡眠不足が続くと疲労感が増して、活動量が減少しやすくなります。また、ホルモン分泌の上昇により食欲が増すこともあります。一方、9時間以上の睡眠でも体重が増えやすくなるという報告もあるので、7時間程度の適度な睡眠を心がけましょう。



# しらたきのチャプチェ風

春雨や牛肉の代わりに、しらたき、豚もも肉を使用してカロリーを抑えています。減量中の方にもおすすめのメニューです!



## 材料(2人分)

- しらたき(あく抜き済み)…1袋(200g)
- 酒……………小さじ1
- ピーマン……………中1個
- 豆板醤……………小さじ1/2
- パプリカ(黄色)……………1/4個
- 甜麺醬……………小さじ1
- にんじん……………20g
- 濃口しょうゆ……………小さじ1
- 豚もも肉薄切り……………60g
- ごま油……………小さじ1
- こねぎ(カット済み)……………10g
- いりごま(白)……………小さじ1

## 作り方

- 1 しらたきは、食べやすい長さに切ります。
- 2 ピーマン、パプリカは種を取り、縦半分に分けて千切りにします。にんじんは皮をむいて千切りにします。豚もも肉も千切りにします。
- 3 フライパンに①と②を入れ、材料に火が通るまで中火で炒めます。酒、豆板醤、甜麺醬、しょうゆを入れて軽く炒め、全体に味がなじんだら、ごま油を加えて混ぜ、火を止めます。
- 4 お皿に盛り付け、いりごま、こねぎをかけたらできあがり。

## ひとり分あたりの栄養価

エネルギー  
**111**  
kcal

たんぱく質  
**7.6**  
g

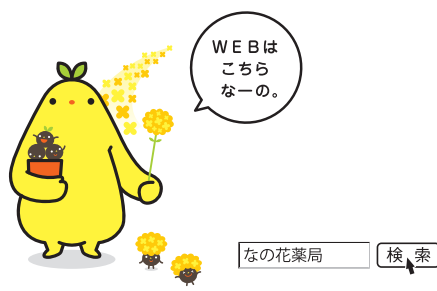
脂質  
**6.2**  
g

塩分  
**1.0**  
g

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。



MEDICAL  
SYSTEM  
NETWORK  
GROUP



取り扱い薬局