

# 体重が減らないのは食べ過ぎなのです 広報げろ 2016.7

肥満、生活習慣病はカロリーの取りすぎが原因です。健康管理のために適切な摂取カロリーを保つことが重要で、減量は摂取カロリーの制限が必須です。食べないのではなく食べる物の量をバランスよく減らすことが基本なのです。一日に必要なカロリーはどれだけかを知り、エネルギーを何で摂るかを考えましょう。図①に必要なカロリーの目安を挙げてみました。皆さんはどこに当てはまるでしょうか。広報六月号掲載の食物カロリー表を参考にしながらご覧ください。

図① 一日に必要なエネルギー量(カロリー)

レベル 年齢	男			女		
	I	II	III	I	II	III
30-49	2300	2650	3050	1750	2000	2300
50-69	2100	2450	2800	1650	1900	2200
70以上	1850	2200	2500	1500	1750	2000

  

レベル I	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
レベル II	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合
レベル III	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

食事の原則は、最初に野菜を食べることです。野菜は食物繊維、ビタミンをはじめ多くの栄養素を含みます。また、糖の吸収を遅らせます。多く摂っても低カロリーです。続いて肉や魚、図②等を参考に脂肪の少ないものを選びます。みそ汁や牛乳などでお腹を満たし、最後に余裕があればご飯などの炭水化物を食べます。糖分を含む間食は避けましょう。現在よりも食べる量を糖質中心に減らすことが減量、健康的な体を作ります。

図②

肉 100g	カロリー
輸入牛肩ロース赤肉	173
輸入牛肩ロース脂身付き	240
和牛肩ロース赤肉	212
和牛肩ロース脂身付き	318
ぶた肩ロース赤肉	157
ぶた肩ロース脂身付き	253
鶏もも肉皮付き	253
鶏もも肉皮なし	138
鶏ささ身	114

  

魚 100g	カロリー
さんま	297
まさば	247
ぎんざけ養殖	204
まいわし	169
しらす半乾燥	206
うなぎ養殖	255
ぶり	257
くろまぐろ赤身	125
くろまぐろ脂身	344