

# 無理なダイエットをしていませんか？

～おいしく食べて、無理なく体重維持しましょう！～

過度な食事制限や流行の〇〇ダイエット法などで、短期間にやせても、すぐリバウンドしてしまう。

こんな経験はありませんか？

無理なダイエットをすると、体に必要な栄養が十分とれずに体調をくずしたり、筋肉が減って体脂肪が増える原因になったりします。

ダイエットの基本は、

「バランスのとれた食事と適度な運動によって、

摂取エネルギーよりも消費エネルギーを増やすこと」です。

まずは、食生活を見直してみましょう。

そして、無理のない目標を設定して正しいダイエットを続けましょう！！

## 1. 食生活や体格の現状を知る

※食生活をチェック(当てはまることはありませんか？)

- 食べるのが早い
- 満腹になるまで食べる
- 外食をすることが多い
- 脂っこい料理を食べることが多い
- 濃い味付けが好き
- 甘いものが好き
- 朝食を抜くことが多い
- 食事時刻が不規則で、夕食時刻が遅い
- お酒をよく飲む
- 残りものがあると、つい食べてしまう



## ※体格をチェックして必要エネルギーを求める

① **標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 体格指数BMI(22)**

② あなたの体重は？ 体格指数(BMI)を求めて判断

**あなたの BMI = あなたの体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

BMIが 18.5未満	→ やせ
18.5以上25.0未満	→ 普通
25.0以上	→ 肥満

③ **必要エネルギー(kcal/日) = 標準体重(①) × 25~30(kcal) \***

\* BMI が25~30の人は25kcal  
30以上の人は20kcal



## 2. 目標の体重を設定

### ※ポイント！！

- 肥満の人は、3ヶ月ぐらいで今の**体重の3~5パーセント減**を目標にする。
- **体脂肪1kg 減らすためには、エネルギー7000kcal の消費が必要なので、食事の見直しと適度な運動は長期間でゆっくりのペースで。**

### ※具体的に計算してみましょう！

身長 160cm で体重70kgの場合・・・(BMI27)

体重の3(~5)パーセントは 70kg × 0.03 = 2.1kg なので3ヶ月で2.1kgを減量しましょう。

**体脂肪1kg 減らすためには、エネルギー7000kcal の消費が必要なので・・・**

2.1kg × 7000kcal = 約14,700kcalを消費(減らす)

約14,700kcal ÷ 90(日) = 約163kcal

一日約163kcal 消費(減らせば)、3ヶ月で2.1kg の体重減量ができる。

### 3. 食品と活動量のエネルギーを知る

※80キロカロリーで比較してみると……

食品では……

食品名	目安量	食品名	目安量
ごはん	50 <sup>グラ</sup>	納豆	小1パック
卵	M1 個	加糖ヨーグルト	1 パック
鮪刺身	3 切れ	ごま	大さじ2杯
牛バラ肉	18 <sup>グラ</sup>	植物油	小さじ2杯
ウインナー	25 <sup>グラ</sup>	チョコレート	15 <sup>グラ</sup>
木綿豆腐	110 <sup>グラ</sup>	ポテトチップス	15 <sup>グラ</sup>
鰻蒲焼	27 <sup>グラ</sup>	日本酒	1/2 合弱

参考:食品 80 キロカロリーガイドブック

女子栄養大学出版部

活動では……

運動名	男性	女性	活動名	男性	女性
ウォーキング(速歩)	18	21	階段上り下り	13	15
ジョギング	11	12	車の運転	128	146
水泳(平泳ぎ)	6	7	掃除機をかける	38	43
縄跳び	8	9	雑巾がけ	18	21



体重男性 65kg、女性 55kg、30～49 歳での試算

80 キロカロリー消費する時間(分)

参考:新外食・テイクアウトのカロリーガイドブック

女子栄養大学出版部

## 4. 正しい食事のポイント

①基本：一日三食、主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べる

②ゆっくりよく噛む

→腹八分目でも満腹感が得られる



③薄味

→濃い味ではご飯を多く食べ過ぎる原因に

④調理方法の工夫でエネルギーダウン

→油を使う「揚げる」や「炒める」は「蒸す」や「焼く」に

⑤間食を控える

→ついつい習慣にするとエネルギーオーバーに、運動でどれだけ消費できるかな？

⑥アルコールを控える

→飲む量を決めて、おつまみは低エネルギーのものを…



### 栄養士のワンポイントアドバイス

目標が高いのは挫折のもと  
小さな達成感の積み重ねが長続きの秘訣  
数ヶ月後の素敵な自分を思い描き、  
できることから始めましょう！！

担当：地域活動協議会