

今号の特集は「肥満症の食事」です。肥満は体に脂肪を蓄えすぎた状態です。現代人の生活では運動不足や食べ過ぎ、飲み過ぎにより、肥満になりやすく、生活習慣病が増えています。

肥満症の食事Q & A



最近おなか周りが太ってきました。放っておいても大丈夫?

肥満は、様々な病気を引き起こす原因となるので予防が大切です。特に、内臓周囲への脂肪の蓄積が目立つ『内臓脂肪型肥満』は、糖尿病や高血圧、脂質異常症、脂肪肝などの『生活習慣病』を発症しやすくなります。ウエスト周りが男性85cm、女性90cmを越える場合は注意が必要です。

あまり食べていないのに体重が減りません。

食べる量以外に、食べ方や食べる速さなどの食習慣に肥満の原因が隠れている場合があります。例えば、朝食を抜く習慣のある人は朝食を食べる人よりも肥満のリスクが高くなります。また噛む回数が少なく早食いであることも肥満と関連していると言われています。まずは1日3食の食事のリズムを整えること、よく噛んでゆっくり食べることを実践してみてください。

食事を減らすと満足感がなく、食事が物足りません。

調理の方法や、食品選びを工夫することで食事のボリュームを減らさず、カロリーを減らすことができます。野菜をたっぷり取り入れること、特にきのこや海藻、こんにゃくは非常に低カロリーで食物繊維もたっぷり含まれています。脂肪の多いお肉の取り過ぎに注意したり、揚物や炒めものを控えて、素焼き料理、ポイル、蒸し料理など、油をあまり使わない調理方法がおすすめです。

〈肥満予防 食べ方のポイント〉

- ①朝食を抜かない。
- ②夜食をやめる。
- ③ゆっくりよく噛んで食べる。
- ④ながら食いをしない。
- ⑤ジュース、アルコール、菓자에注意。



〈毎日、野菜を食べましょう〉

食物繊維

低カロリー

ビタミンC・E

カロテン

野菜はダイエットの味方です!



どのくらい食べるといい?

彩りを意識している色々な野菜を組み合わせると、バランスよく栄養素や栄養機能性成分をとることができます。

緑黄食野菜
+
淡色野菜

目標
1日あたり
350g

きのこたっぷり低カロリー

鮭のホイル味噌風味焼き



【材料】	鮭	1切れ	味噌	大さじ2/3
1人分	たまねぎ	1/6個	みりん	小さじ1
	えのき	1/4パック	酒	小さじ1
	しめじ	1/4パック	塩胡椒	少々
	人参	1cm	ねぎ	飾り程度

アルミホイルに具材と調味料をのせたら後は焼くだけ!

エネルギー:180kcal 塩分:1.8g(1人前)

【作り方】

- ①たまねぎは薄切り、人参は千切り、えのきとしめじは石突きをとってほぐす。味噌とみりんを合わせておく。
- ②鮭に塩胡椒をふる。
- ③アルミホイルに油(分量外)を薄く塗り、その上にたまねぎ→鮭→味噌とみりん→きのこ→人参の順に乗せる。
※野菜の量は適宜調整してください。
- ④最後に酒小さじ1をふりかけ、アルミホイルをしっかりとする。
- ⑤フライパンに④を乗せ、アルミホイルの高さの1/2程度まで水を加え、蓋をして弱火で15分加熱する。
- ⑥好みでねぎを振りかけて完成。

ポイント

焼魚では物足りない方は、ホイル焼きを試してはどうでしょうか? 野菜やきのこを一緒に包むことで、食材の旨みがぎゅっと詰まった1品に仕上がります。しかもきのこは非常に低カロリーで食物繊維も豊富なので肥満症の方におすすめです。秋の味覚のきのこをたっぷり使って低カロリー&ボリューム満点料理をつくりましょう!

食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



管理栄養士からのメッセージ

新型コロナの影響でマスクが必須になっていたのですが、今年の夏は例年よりも運動量が減っていたのではないのでしょうか? 10月になり過ごしやすくなってきたので、徐々に体を動かすようにしましょう! 私は最近ヨガマットを購入し、YouTubeのストレッチ動画を見ながら運動しています。慣れてくると案外いいものですよ! 皆さんも是非やってみてください。



次号のテーマは「本当は怖い脂肪肝!」脂肪肝の食事です。

