

今号の特集は「肥満予防の食事」です。肥満は体に脂肪を蓄えすぎた状態です。放置すると糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの様々な病気を引き起こす原因になるため、はやめの対策が必要です。

肥満予防の食事 Q & A



肥満の原因は何ですか？

肥満の主な原因は、食べ過ぎと運動不足です。摂取カロリーが消費カロリーを上回ると体重が増加します。まずは自分の適性体重を知ることが大切です。
* 適性体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

ご飯は太ると聞いたので、食べない方が良いですか？

主食を抜いたり、極端に減らし過ぎることはおすすめしません。たとえば、1食に茶碗1杯が目安です。主食(ご飯)を減らすことで主菜(肉、卵など)の量が増え、脂質の摂りすぎに繋がる可能性があります。脂質は見た目以上に少量でも高カロリーです。

総菜を買う時は何に気をつけたら良いですか？

【コンビニやスーパーの総菜の欠点】

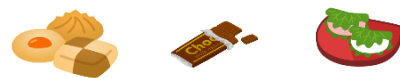
- ・ボリュームがあり揚げ物が多い
- ・弁当など一部の商品は野菜が少ない
- ・味つけが濃い



→栄養成分表示の確認、野菜が少ない場合は野菜料理を1品追加する、ご飯の量が多ければ残す、肉ばかりでなく魚や大豆製品も選ぶなど、量や組合せに注意して選択しましょう。汁や調味料を残すことは、塩分や脂質カットにも繋がります。

体重増加に繋がりやすい「行動」チェック

- 朝食を食べない
→まずは何か食べる習慣を。
- 座りっぱなしが多い
→30分に1回は立ち上がりましょう。
- 体重をはかる習慣がない
→最低週1回、自分自身の体と向き合しましょう。
- 夕食の時間が遅い(21時以降)
→出来るだけ早めに食べ終わらしましょう。夕食後のデザートは避けましょう。
- おやつが欠かせない
→無意識におやつを食べる習慣がないか、振り返ってみましょう。目に付くところに置かない、買い置きをしないようにしましょう。



1品でバランスが取れて、手間いらず

簡単！野菜チキントースト



- 【材料】 1人分
- ・食パン(5枚切り) 1枚
 - ・カット野菜 1/4袋
 - ・サラダチキン(プレーン) 10g
 - ・とろけるチーズ 1枚
 - ・ケチャップ 大さじ1

ポイント

コンビニで買えるもので作れて、忙しい朝にもオススメ。
【1人分】273kcal タンパク質12g 脂質8g

- 【作り方】
- ①サラダチキンは包丁で適当な大きさにカットするか、手でほぐしておく。
 - ②食パンの表面に、ケチャップ大さじ1を塗り広げる。
 - ③カット野菜を②の上に広げ、その上にサラダチキンを乗せる。
 - ④最後にとろけるチーズをのせ、トースターで表面に焦げ目が付く程度に焼く。

パンにのせる具材は色々な組み合わせで楽しむことができます。タンパク質+野菜を基本に考えるとバランス良くなります。金平ゴボウ+チーズやなど納豆+海苔+チーズなど和風な組み合わせでも美味しく出来ます。

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

徐々に涼しくなり食欲の秋へと移り変わって行きます。コンビニやスーパー等で、つついお菓子や果物など買ってしまふ事もあると思います。体重が増えてきたなと思ったときは、1日の食事を書き出してみてはどうでしょうか。間食や量など普段よりも増えているかもしれません。



次号のテーマは「減塩が大切！」 高血圧症の食事です。

