



## 防ごう 生活習慣病！



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9-4番4

Tel 0857-23-4841

4月号から生活習慣病をテーマに特集をしています。今まで、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などそれぞれの疾患について特集しましたが、今月号からは生活習慣病全てに関連する減量についてです。

## どうして太りすぎはよくないの？

不健康な生活習慣を続け、内臓脂肪型肥満になると…  
様々な病気を引き起こすと言われている動脈硬化につながります。



減量し、内臓脂肪が減ることによってこの流れを食い止めることができます！

特に、健診で

BMI25以上

腹囲 男性:85cm以上、女性:90cm以上

で血圧・血清脂質・糖代謝に異常があった方  
メタボリックシンドロームや特定保健指導の該当と言われた方

※ BMI: 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

これを機に、減量に取り組んでみませんか？

## 半年間でチャレンジ！減量目標の定め方

### ステップ1

あなたの今の体重は？

① kg

### ステップ2

あなたの目標体重は？

② kg

目標体重は

BMI25～35 → 現体重の3%減

BMI35以上 → 現体重の5～10%減

に設定してみましょう！

例) BMI25、体重70kgの方

$70(\text{kg}) \times 0.03 = 2.1(\text{kg})$

$70 - 2.1 = 67.9$

目標体重は67.9kg

目安として腹  
囲は体重が  
1kg減ると1cm  
減ります。

男性だと腹囲85cm未満までやせない、効果ないんじゃないの？僕の目標は大きく-20kg！

そんなことはありません！それに減るほど良いというわけでもないですよ。

1～3%の減量で血清脂質（LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪）や肝機能、HbA1c（血糖値の1～2カ月のコントロール状態を表す）、3～5%の減量で血圧や尿酸、空腹時血糖の数値が改善したという研究（※）もあり、「肥満症診療ガイドライン2016」では減量目標を上記の値に定めています。

また、急な減量を行うと、リバウンドしやすかったり、栄養不足による貧血、骨量減少、無月経などが起こりやすくなるといったデメリットがあります。

※厚生労働科学研究生活習慣病予防活動・疾病管理による健康指標に及ぼす影響と医療費適正化効果に関する研究より

### ステップ3

目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は？

体重を1kg減らすのに約7000kcalが必要と言われています。

$$(\text{① kg} - \text{② kg}) \times 7000 \text{kcal} = \text{④ kcal}$$

$$\text{④ kcal} \div 6 \text{ヶ月} \div 30 \text{日} = \text{1日あたりに減らすエネルギー kcal}$$

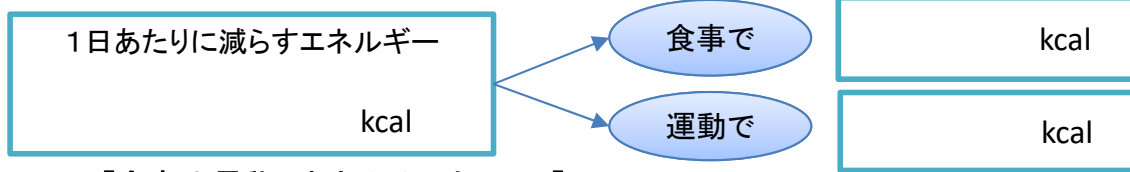
例) (①70kg - ②67.9kg = 2.1kg) × 7000 = ④14700kcal  
④14700kcal ÷ 6 ÷ 30 = 81.7 1日あたりに減らすエネルギーは約80kcal

僕は  
・夕食の大盛ご飯を30g減らして-50kcal  
・帰り道を10分遠回りして歩いて-40kcalで頑張ってみよう！



### ステップ4

そのエネルギー量をどのように減らしますか？



#### 【食事や運動のおおよそのカロリー】

ご飯(普通盛り150g)	252kcal	チョコレート(100g)	558kcal
マヨネーズ(大さじ1)	80kcal	ポテトチップス(1袋60g)	333kcal
みかん(1個100g)	37kcal	コーラ(200ml)	92kcal

こんなところから減らしてみませんか？

30分でこれくらい消費します！

	体重50kg	体重70kg
普通歩行	83kcal	117kcal
自転車	100kcal	140kcal
ジョギング	167kcal	233kcal

減量の詳しい方法は次号から特集します

## 栄養コーナー

## 食事のカロリーダウンのポイント

今回は、食べる量を減らすこと以外にもできる、食事のカロリーダウンの方法についてご紹介します。



①部位を変える 肉については、使用する部位を変えるだけで簡単にカロリーダウンできます。

	高カロリー部位
牛肉	バラ、リブロース、サーロイン、肩ロース
豚肉	バラ、ロース、肩ロース、外もも
鶏肉	手羽先、もも肉(皮付き)

	低カロリー部位
牛肉	もも(皮下脂肪なし・あり)、ヒレ、ランプ、肩(皮下脂肪なし)
豚肉	ヒレ、もも(皮下脂肪なし・あり)、肩(皮下脂肪なし)
鶏肉	ささ身、胸肉(皮なし)、もも肉(皮なし)

肉野菜炒めの肉の種類を変えると…

バラ肉使用 396kcal



もも肉使用 248kcal

-148kcal

148kcalを体重60kgの人がウォーキングで消費するのにかかる時間…約40分！

②調理法を変える



「揚げる」「焼く」「炒める」



「ゆでる」「蒸す」調理法がお勧めです◎

脂・油をカットしてカロリーダウン！

「焼く」「炒める」場合…  
・クッキングシートを敷いて焼く  
・グリルを使用して脂を落とす  
・材料の表面積が大きいと吸油量も増えるので、大きめにカットして炒める

「揚げる」場合…  
・衣が油を吸いやすいので、天ぷらやフライの衣は薄めにつける  
・材料の表面積が大きいと吸油量も増えるので、できるだけ大きいまま揚げてから、食べやすい大きさに切る

③上手に残す

チキンカツ 305kcal



衣を半分残すと…

225kcal

-80kcal

鶏もも肉 204kcal



皮を取ると…

127kcal

-77kcal

☆鶏肉は皮に、豚肉や牛肉は脂身にカロリーが多い。