

健康な体は食事から

～食事と運動で減量を目指しましょう！～

自分の体重は、適正体重『身長(m)×身長(m)×22』と比べてどうでしょうか。寒くてこもりがちだった冬の間に変化していませんか。減量して適正体重に近づけることで、さまざまな生活習慣病の改善につながります。今回は減量について考えてみましょう。

◆体重を1kg減らすためには

体重1kgの増減には、およそ7,000kcalが関与しており、毎日、必要なエネルギー量より230kcal多く摂取していると、1カ月で1kgの増加につながってしまいます。しかし毎日230kcal抑えることで1カ月で1kgの減量につながるとも言えます。毎日継続できそうな目標を選び、挑戦してみましょう。

①体重を変動させるのは、食事&運動

230kcalは、食事だけならごはん1杯、運動だけならウォーキング1時間に値します。食事や運動だけでの体重の変動は大変で、体への負担も大きくなります。食事&運動で行えば、半分ずつでいいので、負担が減ります。自分の好みに合わせて食事と運動の割合を調整しましょう。

②食事のバランスは崩さないことが大切

食事で炭水化物を抜いたり、肉や魚などのたんぱく質を食べないようにしたりと、極端な食事制限はかえって逆効果です。炭水化物は脳や体を動かすエネルギー源であり、筋肉を作る材料となり代謝アップにつながります。まずはお菓子などを減らすことが望ましいですが、食事から減らすときは、主食や主菜、副菜をきちんと揃えた上で少しずつ減らすようにしましょう。

③おすすめは有酸素運動

ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動は、脂肪燃焼効果が高いと言われています。ウォーキングなどで友人と会話を楽しみながら体を動かせば継続につながるかもしれません。自分に合った運動法を探ってみましょう。

今回は、この季節にピッタリな華やかメニューです。

華やかなだけでなく、健康維持のための減量のポイントがたくさんつまっています。

「飾りずし」には卵やかに風味かまぼこを使用しているので、ごはんと一緒にたんぱく質をしっかり摂ることができ、新陳代謝のアップに繋がります。炭水化物に偏った食事をしがちな方におすすめのメニューです。「れんこんのはさみ焼き」は噛み応えのあるれんこんが満腹感を感じさせるので、食べ過ぎを防いでくれます。挽肉に鶏肉を使用することで豚肉などに比べてエネルギー量を抑えることができます。副菜の「ハウレンソウのナムル」と「きのこの塩麴和え」は茹でて和えるだけの簡単低エネルギーメニューです。普段の食事にもお祝いの食事にも、ぜひお試しください。※この献立は、成人女性の1食当たりの栄養量を目安に作成しています。

《今月のメニュー》

- ☆飾りずし
- ☆レンコンのはさみ焼き
- ☆ハウレンソウのナムル
- ☆キノコの塩麴和え

《栄養素》

エネルギー	526kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	13.3g
炭水化物	80.5g
食塩相当量	2.1g