

5 疾病の改善を考える食生活

(1) 肥満

肥満予防は、自分の身体状況と生活活動に見合った食事量を摂取し、適度な運動を取り入れることである。

- ① 対応：
 - 自分の食事量を知る。
 - バランスのよい食事をする。
 - 望ましい間食の食べ方を理解する。
 - 生活のリズムを整える。
 - 間食、夜食は控える。(就寝2時間前は食べない)
 - 適正体重を維持する。
 - 適度な運動を習慣化する。

② 予防のための食生活ポイント

- 食事の適量を知って、体重のコントロールをする。

【適正体重の考え方】

適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (体格指数)

適正体重の判定表 (日本肥満学会)

* BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

* BMIは肥満度を示す体格指数

【BMI・肥満判定の基準】

肥満判定	B M I
肥満	25.0以上
適正体重	18.5~25.0未満
やせ	18.5未満

【推定エネルギー必要量 (食事量) の考え方】

例1 適正体重 (kg) × 25~40kcal

労作別	適正体重 1 kg に対しての必要量 (kcal)
軽労働の人	25~30kcal
中労働の人	30~35kcal
重労働の人	35~40kcal

○男性、70歳、160cm、軽労働の場合

適正体重：身長 1.6m × 1.6m × 22 = 56.32 ÷ 56.3kg

食事量：適正体重 56.3kg × 28 = 1576kcal

○女性、70歳、150cm、軽労働の場合

適正体重：身長 1.5m × 1.5m × 22 = 49.5kg

食事量：適正体重 49.5kg × 28 = 1089kcal

例2 基礎代謝量 (kcal/日) × 身体活動

身体活動の考え方 (年齢階級別・男女共通)			
年齢 (歳)	低 い	ふつう	高 い
50~69	1.50	1.75	2.00
70以上	1.30	1.50	1.70
日常生活の内容	生活の大部分が座位、静的な活動が中心	座位中心の仕事。職場内での移動や立位での作業・接待・通勤・買い物・家事・軽いスポーツのいずれかを含む	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなどの余暇における活発な運動習慣を持つ

基礎代謝量 (kcal/日)	男 性	女 性
50~69歳	1,380	1,100
70歳以上	1,230	1,030

○男性、70歳、身体活動低いの場合

$$1,230 \times 1.3 = 1,599 \text{kcal}$$

○女性 70歳、身体活動低いの場合

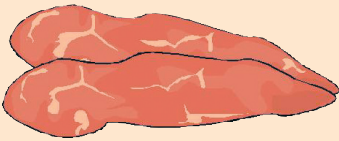
$$1,030 \times 1.3 = 1,399 \text{kcal}$$

- 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べる。
- 朝食は必ず食べる。
- 夕食の食べすぎや夜食の習慣はあらためる。
- 間食は、果物や、牛乳・乳製品をとる。
- 計画を立てて買い物をする。(余分に買いすぎない)
- 空腹の時に買い物をしない。
- 身近に食べ物を置かない。
- 嗜好品と主食を正しく調整する。(菓子類、酒類等)
- およそ同じ条件で体重を計り、記録する習慣をつける。
- 身体をまめに動かす。
- 食べすぎ、不足はその日のうちか遅くとも2~3日のうちに調整する。
- 食後のデザートは控えめにする。
- やけ食い、ながら食いはさける。
- ストレス解消に食べない。
- 情報は正しく得る。(安易な健康情報に左右されない)

【量の目安】

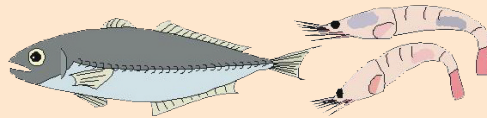
肉類

強いからだと脳の働きに欠かせないホルモンのもとになるアミノ酸が豊富。免疫力も高める。適量は1日薄切りで2~3枚(約60g)程度。



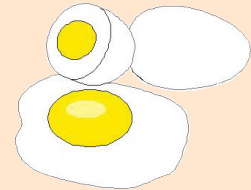
魚介類

血圧を下げる働きのあるタウリンが豊富。特に青背の魚には、血管を強めたり、血液の流れをよくしたりするEPAやDHAという脂肪酸も豊富に含まれ、動脈硬化を防ぐ。適量は1日約1尾ないし1切れ(約60g)程度。



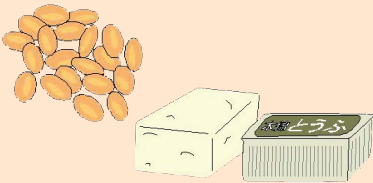
卵

たんぱく質食品の王様。アミノ酸スコアも高く、卵に含まれているコリンやレシチンは脳の活性化に有効。適量は1日小1個。



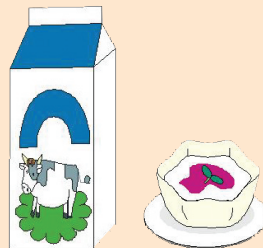
大豆・大豆製品

抗酸化物質が多く、植物性のたんぱく質で、脂肪酸の質もよく、カルシウムも豊富。特に納豆は血液の流れをよくする作用がある。適量は豆腐なら約100g(約1/3丁)。



牛乳・乳製品

骨や歯の成分であるカルシウム不足にならないように、吸収のよい牛乳やヨーグルトを。適量は牛乳なら200ml程度。



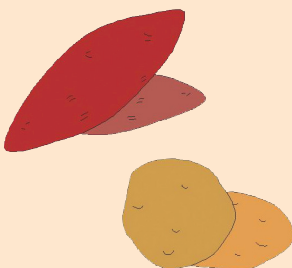
野菜・海藻・きのこ

ビタミン・ミネラルが豊富。特にビタミンC、E、ベータカロテンなどの抗酸化ビタミンは認知症予防に効果的。1日の必要量は350gを目安に。



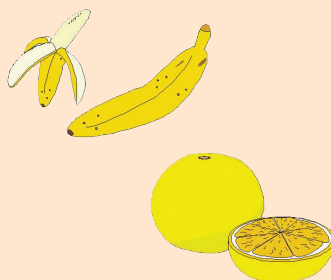
いも類

ビタミンCや食物繊維も豊富。便通を整えるが食べすぎは逆効果!じゃがいもなら中1個程度。



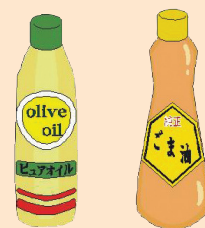
果物

ビタミンCや食物繊維が豊富。しかし食べすぎは糖分の取りすぎ。適量はバナナなら1本、みかんなら中2個程度。



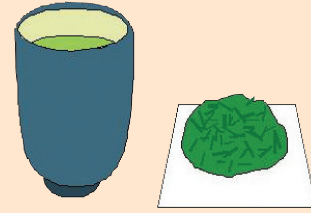
油脂類

からだの潤滑油、効率の良いエネルギー源。植物油を1日1回は料理に取り入れて!しかし、脂肪の分解酵素が減少するため油物の取りすぎには配慮して。適量は大さじ1~2杯。



水分

- ・体内の60%は水分。
血液の流れにも大きく作用し、発汗作用や体温調節に必須。
- ・不足のないよう水分をまめにとることが大事。
特に入浴後や起床時などには忘れずに!脳梗塞等の予防にも。
- ・人の水分の出納は約2,000~2,500ml程度、食事をきちんととると約1,000mlとれる。残りは、お茶や麦茶でまめに補給する。(目安:1日コップ8杯くらい)



※1日の水分出納

摂取(ml)		排出(ml)	
食事	700~1000	尿	1200~1400
飲み物	1000~1200	不感蒸泄	700~ 900
代謝水	300	大便・他	100~ 200
合計	2000~2500	合計	2000~2500

* 代謝水:からだの中で栄養素が燃える時にできる水分。

③ 食べ方のポイント

肥満予防の7つのポイント

電子レンジやオーブン(トースター)を上手に使って余分な油をおとす。油を使わなくても調理ができる工夫をする。



野菜は必ず毎食食べる。野菜本来の味を楽しむ。過剰に油を使わない。



おかずは噛みごたえのあるものを取り入れる。ゆっくりよく噛んで食べる。



主菜の肉や魚は、ゆでるか、網焼きにする。(蒸してもよい)



おいしさを生み出す油を上手にとる。調理のための油は1人分小さじ1としてみる。



味の不足感を酢や柑橘類で補う。



代謝に欠かせない水分をまめにとる。



肥満予防対策

質 問	C	B	A
朝ごはんを抜くことが	多い	たまにある	ほとんどない
食事の時間が不規則になることが	多い	たまにある	ほとんどない
夕食の時間	いつもおそい	時々おそい	早いほう
よくかんで	いない	いないときが多い	いる
ながら食いが	多い	たまに	ほとんどない
つまみ食いが	多い	たまに	ほとんどない
残り物を	よく食べる	たまに食べる	ほとんどない
夜食を	よく食べる	たまに食べる	ほとんどない
酒を(頻度)	よく飲む	たまに飲む	(ほとんど) 飲まない
酒の量は	1合以上	1合以内	1～2口程度
おなかいっぱい食べないと満足できない	いつも	たまに	腹八分
揚げ物や脂っこいものを	よく食べる	たまに食べる	あまり食べない
間食	よく食べる	たまに	・少し ・ほとんどない
外食	多い	たまに	ほとんどない
食事の内容に変化が	・ほとんどない ・ない	少しある	ある
野菜のとり方、1日のなかでの頻度	0～1食	2食	毎食
1回あたりの量は	少し	少なめ	普通以上
海藻のとり方について	あまり食べない	たまに食べる	・毎日食べる ・1日おき
味付け	濃い	普通	薄い
何かあると食べて気を紛らわすことが	多い	たまに	ほとんどない
階段よりエレベーター使用	よく利用する	たまに利用する	利用しない
歩くスピードが	遅いほう	普通	早いほう
階段を上がると息切れ	する	少しする	あまりしない
昼寝やうたた寝及びごろごろを	よくする	たまに	あまりしない

(参考資料 水戸市保健センター)

④ 献立例

葉しょうがとたこの香り飯

主食



材料 2人分

うるち米	0.7合
もち米	0.3合
ゆでタコ	70g
葉しょうが(2本)	20g
薄口しょうゆ、酒	各大さじ1/2
塩	1つまみ
しょうが甘酢漬	適宜
昆布	5×5cm

作り方

- ①米をといでザルに上げる。タコは1cmに切り、薄口しょうゆ、酒をまぶしておく。葉しょうがは千切りにして水にさらす。
- ②米を内釜にあけ、2合用よりやや少な目の水加減をし、塩、タコを漬け汁ごと入れて、千切りしょうがと昆布を入れて炊く。
- ③炊き上がったら、昆布を取り除いてかき混ぜ、茶碗に盛って、しょうが甘酢漬の千切りを天盛りする。

1人分

エネルギー	314kcal
たんぱく質	12.5g
塩分	1.1g

しめじのつくね焼き

主菜



材料 2人分

しめじ	100g	
長ネギ	1/4本	
鶏挽肉	100g	
卵	1/4個	
片栗粉	大さじ1/2	
塩	小さじ1/4	
A	だし汁	25ml
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	片栗粉	適宜

作り方

- ①しめじ、長ネギはみじん切りにする。
- ②ボールに挽肉、卵、片栗粉、塩、①をいれてよく練り、こぼん型にする。
- ③フライパンにサラダ油を入れて、②を弱火で両面焼く。
- ④Aの材料をあわせて火にかけあんをつくり、③にかける。

1人分

エネルギー	120kcal
たんぱく質	12.7g
塩分	1.1g



材料 2人分

足付なめこ	1/2パック (85g)
里芋	70g
ししとう	4本
A	だし 1/4カップ
	砂糖 大さじ1/2
	薄口しょうゆ 大さじ1弱

作り方

- ①里芋は皮をむき、茹でてぬめりをとる。
- ②Aに①となめこを入れ、味が薄くしみるまで煮る。
- ③ししとうを入れて一煮たちさせる。

1人分

エネルギー	77kcal
たんぱく質	3.3g
塩分	1.9g



材料 12個分

春菊	1/2束
プロセスチーズ	100g
卵	1個
A	サラダ油 大さじ2
	牛乳 100ml
	塩 小さじ1/2
	ホットケーキミックス 200g

作り方

- ①春菊は茹でてしぼりみじん切りに、チーズは1cm角に切る。
- ②ボールに卵を割り入れ、泡立て器で混ぜながらAを順番に加え混ぜる。①を入れて軽く混ぜる。
- ③紙カップに入れ、10～12分蒸す。

1人分

エネルギー	121kcal
たんぱく質	4.1g
塩分	0.7g