

1日3回、栄養バランスのとれた食事を!

あなたの指示エネルギーは?

以下の表を参考に、1日の摂取エネルギーを知り、肥満を治す食事をしてみましょう。

やせるための摂取エネルギー算出式

肥満の人でやせるための1日の摂取エネルギー設定には、標準体重をもとにした次の式を用います。

$$\begin{aligned} & \text{摂取エネルギー量 (kcal)} \\ & = \text{標準体重 (kg)} \times \text{必要エネルギー量 (kcal)} \end{aligned}$$

肥満を治すための体重あたり必要エネルギー量は25kcal/kgで、たとえば身長170cmの場合、

$$\begin{aligned} \text{標準体重} &= 1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6 \text{ (kg)} \\ \text{指示エネルギー} &= 63.6 \times 25 = 1590 \text{ kcal} \\ & \text{約1600kcalとなります。} \end{aligned}$$

あなたの指示エネルギーは? kcal

食品交換表と1日のカロリー配分

表	食品	目安量	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal
1	ご飯、パン 麺、いも類 カボチャ	茶碗1杯110g =2単位	6	9	11	12
2	くだもの	リンゴ小1個 =1単位	1	1	1	1
3	魚介類 肉類 卵、豆腐	魚切身1切 肉60g(脂除く) 卵1個 豆腐1/3丁(100g) 各1単位	4	4	4	5
4	牛乳	牛乳200mL =1.4単位	1.4	1.4	1.4	1.4
5	油	植物油大さじ1杯 =1単位	1	1	1	2
6	野菜	野菜300g =1単位	1	1	1	1
	調味料	味噌小さじ2杯 砂糖小さじ2杯 各0.3単位	0.6	0.6	0.6	0.6

食生活をチェックしよう

日頃の食習慣が肥満の原因であることがしばしばあります。以下の項目をチェックし、該当することがあれば改善の必要があります。

- 食事は満足するまで食べますか?
YES NO
- 食事は不規則になりがちですか?
YES NO
- 夜食はとりますか?
YES NO
- 間食はよくとりますか?
YES NO
- 食事はよく噛まずに飲み込むほうですか?
YES NO
- 台所や部屋の机の上に食べ物を置いていますか?
YES NO
- お菓子など食べ物をもらうと残さず食べてしまいますか?
YES NO
- テレビを見ながらなど“ながら食い”をしますか?
YES NO
- 緑黄色野菜をあまり食べない方ですか?
YES NO
- あっさりしたものより油っこいものの方が好きですか?
YES NO
- インスタント食品で食事をすませることが多いですか?
YES NO
- 食べ物をたくさん作るほうですか?
YES NO
- イライラした時は食べてストレスを発散するほうですか?
YES NO
- 食後に甘いものを食べますか?
YES NO
- アルコールは人一倍飲むほうですか?
YES NO
- 缶ジュース、缶コーヒーなど清涼飲料水をよく飲みますか?
YES NO