

# 肥満症といわれたら…食生活を見直しましょう



## ポイント1. 摂取エネルギーの見直しをしましょう

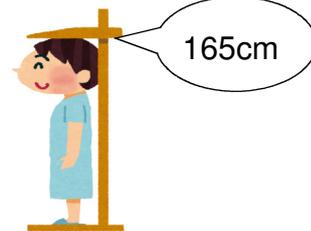
○1日に必要なエネルギーの目安は、標準体重1 kgあたり25~30 kcalの範囲で設定します。

例)身長が165 cmの場合

標準体重 =  $1.65 \text{ (m)} \times 1.65 \text{ (m)} \times 22 \div 59.9 \text{ kg}$

適正エネルギーは、標準体重1 kgあたり25 kcalとすると、

$59.9 \text{ kg} \times 25 \div 1498 \text{ -----} \rightarrow \text{約} 1500 \text{ kcal}$



### リバウンドについて

短期集中型の無理なダイエットをおこなうと、目標達成後に気が緩んで元の食生活に戻ってしまったり、身体が少ないエネルギーに慣れて、基礎的なエネルギー消費量が減る「適応現象」が起き、体重や体脂肪が以前より増えてしまうことがあります。

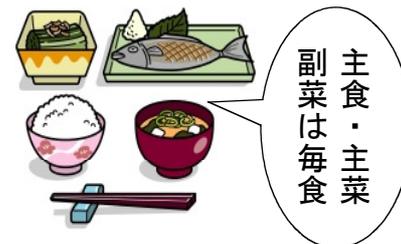
これを防ぐには、食事療法と同時に運動療法をおこない、筋肉量を維持して消費エネルギーを高めることが大切です。



## ポイント2. 栄養のバランスに気をつけましょう

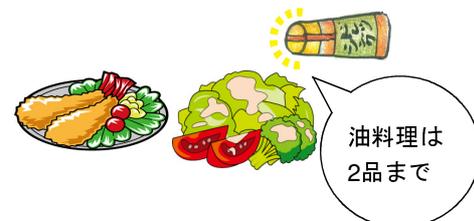
○エネルギーを気にして食べる量を減らしたり、特定の食品だけを食べたりするとからだに必要な栄養素が不足することがあります。

- ・主食（ごはん・パン・麺など炭水化物の供給源）、  
主菜（肉・魚介類・卵・大豆・大豆製品などたんぱく質の供給源）、  
副菜（野菜・きのこ・海藻などビタミン、ミネラル、  
食物繊維の供給源）を、毎食そろえましょう。



- ・1日に牛乳・ヨーグルト類はコップ1杯程度、果物はミカン2個程度の量をとるようにしましょう。

- ・揚げ物や炒め物、マヨネーズやドレッシングをたっぷり使ったサラダなど油を使った料理は1日2品までにしましょう。



## ポイント3. 食べ方のパターンに気をつけましょう

○1日の摂取エネルギーを守っても、食事の回数やタイミングによっては減量効果が薄れてしまいます。

- ・どか食い、むら食い、まとめ食いをしない。
- ・夕食は軽めにし、寝る前2~3時間はなるべく食べない。
- ・食事は抜かないようにし、規則正しくとる。
- ・ゆっくりよく噛んで、早食いをしない。



食事は3食規則正しく、  
ゆっくりよく噛んで、薄味  
で食べる。

