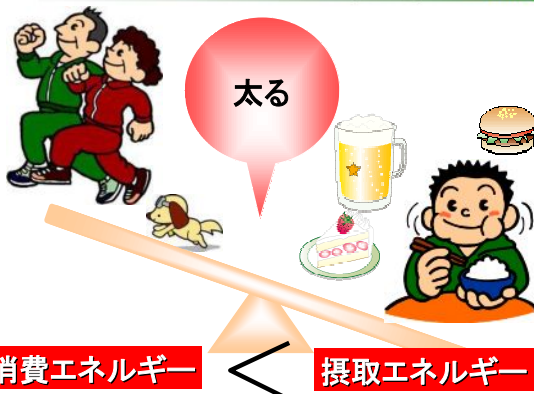


ダイエットと食事

目次

- なぜやせないのか？
- やせるためのポイント
 - 食事編
 - 運動編

なぜやせないのか？



太りやすい生活は？

ストレスが多い人
お腹いっぱいでも頻りに食べる
お腹を教んだ後のラーメン大好き
食べるのが早い
お酒大好き！
甘いものだいずき☆
食べるの大好き！たくさん食べる。
ながら食べをする(テレビを見ながら。。など)

要注意！！

Copyright © 3W8 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

基礎代謝量が減っていませんか？

リバウンドを繰り返すと痩せない？

☆無理なダイエットをすると脂肪よりも筋肉や骨などが減ってしまい、その後、食事を戻すと今度は脂肪が増えてしまいます。

↓
基礎代謝が減って痩せにくい体に・・・

基礎代謝量・・・息をしたり心臓を動かしたりと生きていく上で必ず必要なエネルギー量

基礎代謝量は1日の消費エネルギーの約70%

基礎代謝をあげるように心がけましょう！

Copyright © 3W8 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

脂肪について

脂肪1kgのカロリーは？

約7000 kcal

1週間で5kg痩せると考えると……

5000kcal 1週間で脂肪5kg減らすのは無理
少しずつ長い期間で痩せることを考えましょう！

Copyright © 3W8 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

予想してください！二人の体重はどうなる？

1日の消費カロリー	30歳 50kg
食べる量(毎日)	1 50kcal

何kg.....??

Copyright © 3W8 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

答え

Aさん 30歳 体重 50kg → Aさん 40歳 体重 50kg

Bさん 30歳 体重 50kg → Bさん 40歳 体重 76kg

脂肪 1kg = 7000Kcal = 腹囲 1cm

Copyright © 3W8 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

肥満度チェック

体格指数BMI (Body Mass Index)

体重 身長 身長 BMI

55 ÷ 1.65 ÷ 1.65 = 20.2

標準: 22

BMI	18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30~35未満	35~40未満	40以上
判定	低体重	普通体重	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度

Copyright © 3W8 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます

やせるためのポイント ～食事～



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます。

カロリーが高い順番は？



※目安ですので、実際は量や具材により変動します。

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます。

食事のポイント

- POINT① **量** 1日3食、腹7～8分目の食事
- POINT② **質** 栄養バランスを考え定食型の食事をする
- POINT③ **摂り方** ゆっくりよく噛んで食べる
- POINT④ いろいろな食品を組み合わせる
- POINT⑤ 毎日続ける

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます。

栄養のバランス



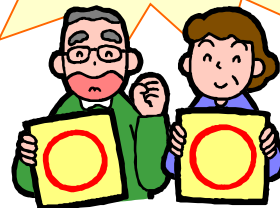
食事の基本

主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます。

実践してみよう!



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

エネルギーダウンのABC

～A 低エネルギーの食品を積極的に～

肉 脂肪の少ない部位や種類を選び、摂取量にも注意しましょう

おすすめ肉 **控えたい肉**

ヒレ肉 185kcal	もも肉 181kcal	豚肩ロース肉 318kcal	バラ肉 454kcal
ヒレ肉 115kcal	肩肉 171kcal	もも肉 148kcal	ロース肉 263kcal
ささみ 105kcal	むね肉 (皮なし) 108kcal	もも肉 (皮なし) 116kcal	もも肉 (皮つき) 200kcal
			皮(もも) 513kcal (可食部100gあたり)

種類や部位でこんなにエネルギーが違います！！

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

エネルギーダウンのABC

～A 低エネルギーの食品を積極的に～

野菜やきのこ、海藻類は低エネルギーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。上手に利用しましょう。

野菜は1日350gを目標に！

適量を目で覚えましょう！ 1食分約120gの目安

<生のものなら両手いっぱい>

<加熱したものなら片手にのる量>

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

エネルギーダウンのABC

～B 油控えめの調理法を～

◆調理法を工夫する ～同じ素材でも調理法でこんなに差がでます！～

牛もも肉(100g) 209kcal(脂身つき)

揚げる 339kcal	炒める 220kcal	煮る 205kcal	蒸す 201kcal	網焼き 201kcal	ゆでる 189kcal
----------------	----------------	---------------	---------------	----------------	----------------

調理に油を使うことで、エネルギーはプラスに

素材の脂が流れ出てエネルギーはマイナスに

◆フッ素加工のフライパンを使って油を節約しましょう！

◆材料をゆでてから調理すると少量の油で調理ができます！

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

エネルギーダウンのABC

～C 薄味をこころがけて～

調味料の使いすぎに注意！

特に砂糖やみりんを使いすぎるとエネルギーがグンとアップします。食塩の摂り過ぎも合併症のリスクを高めるので要注意！！

- ◆新鮮な食材で素材の味を活かす
- ◆香味野菜や柑橘類をきかせて
- ◆カロリー0の甘味料をうまく使って

低カロリー甘味料を上手に使用しておいしく楽しみながら続ける工夫を

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

食事日記・ブログ

毎日の食事内容・時間を日記にしてみましょう！

〇〇月△△日(月) 晴れ

	朝	昼	夜	間食
食べたもの	パン、目玉焼き、サラダ、コーヒー	ごはん、焼き魚、きんぴら、お味噌汁	うどん、つけもの	飴1個
時間	7:00	12:00	19:00	15:00
感想	野菜もちゃんと摂れた。	時間がなくて、急いで食べてしまった。	ごはんものだけにってしまった。	我慢した。

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

やせるためのポイント

～運動～

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

日常生活のなかに運動を取り入れましょう

「スポーツジム」に通わないと運動はできない……
ではなく、普段の生活に運動を取り入れましょう。

散歩する
自転車に乗る
階段を使う
1つ前の駅で降りて歩く
速足で歩く
万歩計をつける

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

健康づくりのための運動基準を参考に

『エクササイズ』という単位が基準に
運動の強度 = メッツ
強度 × 時間 = エクササイズ

例

普通歩行 20分 = 1エクササイズ
(5分+5分+10分などすべてを足した時間でOK！)
普通歩行 40分 = 2エクササイズ

●●1エクササイズの消費カロリー●●

体重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
エネルギー消費量	42kcal	53kcal	63kcal	74kcal	84kcal	95kcal

この基準では1週間に23エクササイズ(うち活発な運動を4エクササイズ)の活発な身体活動を目標に挙げています。

※詳しくは厚生労働省のHPを参考にしてください。 Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

1エクササイズに相当する身体活動の目安時間

運 動		時 間	生 活 活 動	
ボウリング	バレーボール	20分	普通歩行	床掃除
ゴルフ(カート使用)	散歩	15分	自転車	子供と遊ぶ
エアロビクス	テニス	10分	階段の昇り降り	
ランニング	水泳	7~8分	重い荷物を運ぶ	

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

体重の変化は長い間隔で見ると、日々の増減に惑わされないようにしましょう！

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

参考資料

- ◆健康づくりのための運動基準2006
- ◆糖尿病・肥満のためのヘルシーレシピ「おいしく食べてエネルギーダウン」

健康と料理社

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。