

栄養だより



日本調剤

編集：町田・荒井・新谷・橋田
(管理栄養士)

適正体重を
目指して

健康的なダイエットをしよう！

新年度が始まり、健康のために新しいことに挑戦する方も多いのではないのでしょうか。また、「夏に向けて、早めにダイエットを始めよう！」という方もいるかもしれません。ご自身の適正体重を確認し、無理のないダイエット方法を知りましょう。

適正体重の維持

肥満や過体重は、**糖尿病**や**脂質異常症**などの生活習慣病の要因となり、一方でやせは**貧血**や**骨粗鬆症**などの要因になります。肥満ややせの判定に用いる体格指数であるBMI (kg/m²) の表(右)で、自身の体格と適正体重を確認しましょう。

体脂肪を1kg減らすには？

体脂肪1kg消費するために必要なエネルギーは、約7,200kcalです。1カ月で1kg減量する場合、1日約240kcal分を運動で消費するか、食品の摂取エネルギー量を減らす必要があります。減量するためには食事と運動の両方を見直し、改善することが重要です。

【240kcalに相当する食品例】

- 缶チューハイ1缶500ml
- ビール1缶500ml
- ドーナツ1個
- ショートケーキ0.8個
- アイスクリーム0.7個

体格・適正体重の早見表

	やせ BMI18.5未満		ふつう BMI18.5~25未満					肥満 BMI25以上		
cm \ kg	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
140										
145										
150										
155										
160										
165										
170										
175										
180										





参考文献：済生会熊本病院, 体は、数値で打ち明ける 健康診断の取り扱い説明書
日本食品標準成分表2020年版(八訂) 増補2023年

1カ月で体重を1kg減らす には！？～運動の目安時間～

1カ月で体脂肪を1kg減らす場合、**1日約240kcal**消費することが目安です。各運動で消費できるエネルギー量と、その目安となる運動時間を紹介します。

運動の種類とする目安時間

※体重50kgの方の場合

種類	100kcal	240kcal
普通歩行、社交ダンス、ボウリング、ピラティス 	約38分	約90分
自転車、ゆっくり階段を上る、卓球、ラジオ体操第1 	約29分	約69分
速く歩く、野球、サーフィン 	約23分	約55分
水泳(のんびり泳ぐ)、ゆっくりとジョギング、ウェイトトレーニング 	約19分	約46分
ジョギング、サッカー、スキー	約16分	約39分

運動だけで240kcal消費するのは、難しいと感じる方もいるかもしれません。**食事と運動を上手く組み合わせ**て、無理なくご自身に合ったダイエットに取り組みましょう。具体的なダイエットの方法を知りたい方はぜひ、日本調剤の管理栄養士にご相談ください。

参考文献：健康長寿ネット, 運動強度とエネルギー消費量/e-ヘルスネット, エクササイズ

管理栄養士が質問に お答えします！



「ダイエット中ですが、どうしても間食がやめられません。なにかいい方法はありませんか？」

「ダイエットの壁ともいえる間食を控える方法や、うまく付き合っていく方法をご紹介します。」



管理栄養士

間食を控えるために

① 間食が目に入らないようにする

間食を食べたい衝動を抑える方法のひとつです。また、購入する量を少なくしたり、購入自体を控えたりすることも効果的です。

② 気分転換をする

歯を磨いて口の中をスッキリさせたり、お風呂でリフレッシュしたりすることで間食したい気持ちを抑えられることがあります。

間食を摂るときの工夫

① 量を決める

小袋サイズを1袋だけ食べる。また、大きな袋に入っているものは小皿に出すなどして、量の調整を行い、食べ過ぎを防ぎましょう。

② 間食をする日、しない日のメリハリをつける

間食をしてもよい日を週に1日として定めることで、習慣的に食べていた間食の量を減らせます。

③ 間食をするタイミングを決める

食事で上がった血糖値が下がるタイミングの食後2時間後がおすすです。しかし、就寝前の間食は消化活動によって睡眠が妨げられる可能性があるため控えましょう。

参考文献：e-ヘルスネット, 行動変容ステージモデル/
健康管理食ジョイント 間食するタイミングはいつが適切？

管理栄養士によるオンライン栄養相談の詳細は裏面左下へ→

ダイエットをお助け！食事術！

ついつい、間食や過食をしてしまう、というのはダイエットで避けたいことですね。

今回は、食事のボリュームを増やし、摂取エネルギー量を抑えられる食材を使った食事の工夫について紹介します。

ボリュームを増やすコツ

低エネルギーで**食物繊維**を多く含む **野菜類・きのこ類・海藻類**や、栄養価が高く低糖質である**豆類**を食事に加えましょう。食物繊維は、**①血糖値の上昇を抑える ②脂質や塩分を排出する ③便秘を改善する**などの効果が期待できます。

摂取エネルギー量を抑えながらもバランスよく栄養素を摂ることがポイントです。食べるダイエットで健康な身体を目指していきましょう！

－主食編－

食物繊維が豊富な食材を摂り、血糖値の急上昇を抑え、**インスリンの過剰分泌による脂肪の溜め込み**を防ぎましょう。

例えば、

- ・主食を**玄米・オートミール・全粒粉パン・ライ麦パン・こんにゃく麺**に替える。
- ・麺に**千切りキャベツ**や**もやし**を入れる。
- ・刻んだ**白滝**をお米と一緒に炊く。

－主菜編－

脂質が気になるハンバーグや炒め物、ボリュームを出したい料理に食物繊維が多い食材を追加しましょう。



豆腐ハンバーグ

炒め物

－副菜編－

食べ応えのある野菜類やきのこ類、海藻類で満足感がアップします。

サラダ、温野菜、ピクルス、お浸し和え物（ごま、塩昆布、からし等）などの調理法は脂質を抑えられるのでおすすめです。

～4月が旬の野菜～

春キャベツ、アスパラガス、セロリ、サヤエンドウ、新タマネギ、菜の花



参考文献：健康長寿ネット、食物繊維の働きと1日の摂取量

おすすめレシピ～ダイエット編～

蒸しささみとキャベツの塩昆布和え



【成分表(1人当たり)】

エネルギー	46kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	0.4g
炭水化物	4.5g
食塩相当量	0.4g

【材料(2人分)】

鶏ささみ	50g(1本)
しょうが(薄切り)	2枚
酒	大さじ1/2
塩	ごく少々(0.4g)
キャベツ	150g
塩昆布	大さじ1/2(2g)

低脂肪・高たんぱくのささみと旬のキャベツを使った副菜。**電子レンジ**で簡単に作れるのもポイントです♪

【作り方】

1. 耐熱皿に筋を取り除いたささみをのせ、しょうが、酒、塩をかけて、ふんわりラップをかけたら600Wの電子レンジで1分ほど加熱する。そのまましばらく冷ましたらしょうがを除き、ささみを割いて蒸し汁につけておく。
2. キャベツは葉をちぎり、耐熱ボウルに入れたらふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで2分30秒ほど加熱し、ザルにあげて冷ます。
3. 1と水気を絞った2、塩昆布を和えたら盛り付ける。

参考文献：全業グループ かしく、おいしく！健康レシピ(今泉久美先生監修)

全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士が栄養相談を承っています。

日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**いたします。

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

オンライン栄養相談の方法について紹介しています。
詳細はQRコードよりご確認ください >>



日本調剤 ○○薬局

住所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定休日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

