

肥満対策にはまず カロリーオフ!

脂質やエネルギー量の多い食事は肥満の原因となり、糖尿病や脂質異常症などさまざまな生活習慣病の発症へとつながります。脂肪の少ない食品・調理法を取り入れるほか、間食や外食にも気をつけ、エネルギーコントロールを行いましょ。

低カロリー食生活のポイント

毎日の食事の中で食材や調理法を見直して、カロリーオフに取り組みましょう。

1 肉よりも魚を中心とした食事に

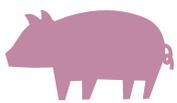
サバやイワシなどの青魚の脂は、悪玉(LDL)コレステロールの増加を予防します。

2 肉は脂肪の少ない部位を選ぶ

肉料理のときは以下を参考に、脂肪の少ない部位を使ったものにしましょう。



| | |
|--------|---------|
| 牛サーロイン | 334kcal |
| 牛かたロース | 318kcal |
| 牛もも | 209kcal |
| 牛ヒレ | 185kcal |



| | |
|------|---------|
| 豚ばら | 386kcal |
| 豚ロース | 263kcal |
| 豚もも | 183kcal |
| 豚ヒレ | 115kcal |



| | |
|---------|---------|
| 若鶏むね皮付き | 191kcal |
| 皮なし | 108kcal |
| 若鶏もも皮付き | 200kcal |
| 皮なし | 116kcal |
| 若鶏ささみ | 105kcal |

※100g当たり
(五訂日本食品標準成分表より)

3 脂肪の多い肉類は、蒸す、ゆでる、網焼きにする

調理法によってもカロリーは変わってきます。脂肪の多い肉を使う場合は、調理にひと工夫を。



4 油を使った料理は1献立で1品以内に

一度の食事の献立では、フライや天ぷら、炒め物など油を使った料理は1品までにしましょう。炒め物は煮物に替えるなど、摂取エネルギーを抑える手段をとって。

5 ソースやタレのエネルギーにも注意!

せっかく低脂肪の食材で油を使わない調理法にしても、食べるときに高カロリーなマヨネーズやドレッシングをかけては意味がありません。マヨネーズはカロリーハーフのものに、ドレッシングはポン酢に替えるなど、低カロリーのを上手に利用しましょう。

外食が多い人は・・・

外食メニューには高カロリーのものが多い。お店やメニュー選びに気をつけ、ごはんの大盛りやおかわりも控えて!

人気の外食メニューのエネルギー目安

| | | | |
|----------|----------|---------|---------|
| ●カツ丼 | 1153kcal | ●きつねうどん | 565kcal |
| ●ハンバーグ定食 | 959kcal | ●刺身定食 | 527kcal |
| ●カレーライス | 785kcal | ●鉄火丼 | 472kcal |
| ●牛丼 | 760kcal | ●ざるそば | 357kcal |

食習慣から減量のヒントを見つけよう

どんなに食材や調理法に気をつけていても、食べ過ぎたり栄養が偏っていたりしては、減量効果は期待できません。自分の食事の仕方にちょっと目を向けてみると、改善点が見つかるかもしれません。

1 ゆっくり食べる

食事をして、脳に「おなかがいっぱい」という信号を送るには少し時間がかかります。早食いの人は、脳が満腹感を認識する前に次々と食べてしまうため、食べ過ぎの原因になるのです。

2 食事は3食きっちりと

食事回数を減らすダイエットは大間違い！ 食事を抜くと体がエネルギーを必要として脂肪をためこもうとし、余計に太りやすくなってしまいます。回数を減らすのではなく、油ものを控えるなど食事の内容を工夫しましょう。

ポイント

朝食を抜く人が多いようですが、朝食をきちんと食べている人は太りにくいというデータも。昼食・夕食の食べ過ぎ防止にもなるので、朝はしっかり食べましょう。

3 栄養バランスのとれた食事を

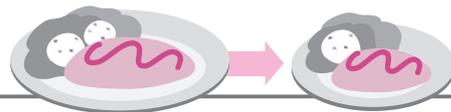
食べ過ぎは禁物ですが、多種類の食品から上手に栄養をとることも大切。主食・主菜・副菜から必要な栄養素をバランスよく摂取しましょう。

4 食べる量は腹八分目に

食事のたびにおなかいっぱい食べていては、太る一方です。「もう少し食べたいな」と思うところで食事を終わりにし、食べ過ぎないように心がけましょう。

ポイント

おかずを小さな器に盛ったり、多すぎた分は残すように習慣づけよう！



5 “ながら食べ”をしない

「テレビを見ながら」「新聞を読みながら」の“ながら食べ”は、ついだらだらと食べ続けてしまい、食べ過ぎにつながります。また、テレビや新聞に意識が集中してしまい、満腹感がなかなか得られません。

6 寝る3時間前からは食べない

就寝間近に食べたものは、体脂肪になりやすいので注意が必要です。夜は消化吸収がよくなり、体も脂肪を蓄えやすくなっています。

糖尿病の診断が最低1回の検査で可能に

これまで2回の検査が必要だった糖尿病の診断。1度目の検査で糖尿病型と判断されても、再検査を受けず治療しない人も多いのが問題となっていました。その診断基準が11年ぶりに改定され、7月1日から最低1回の検査で糖尿病がわかるようになりました。治療の迅速な開始と合併症などの重症化の予防が期待されています。