

むろた新聞

今回のむろた新聞は、ダイエットについて全3回中の第3回、栄養面についてご紹介していきます。

◆あなたの食事は？

まずダイエットをするに当たって自分の食事を見直してみよう。左は理想の食事の写真です。

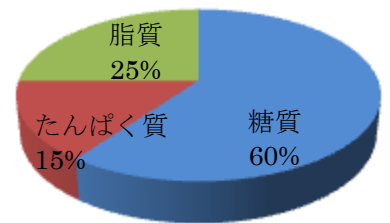


食事の基本は、**主食・主菜・副菜・汁物**を中心としたバランスの良いメニューを心掛ける事です。**主食でエネルギーを蓄え、主菜は身体を作り、副菜は身体の調子を整えます。** どれか一つでも欠けてしまうと体調不良の原因になるかもしれません。なるべくこのバランスは維持できるようにダイエットに取り組めるのが一番です。

◆一日の必要なエネルギー量

食事は一日に必要なエネルギー量を超えないことが大切になってきます。そのためにも、自分に必要なエネルギー量を把握することが必要なのです。

エネルギー割合



エネルギーの源となる栄養素は主に三つあります。①糖質、②たんぱく質、③脂質です。割合は糖質**60%**、脂質**25%**、たんぱく質**15%**が適切だとされています。また、糖質は1gあたり**4kcal**、脂質は**9kcal**、たんぱく質は**4kcal**なのでこれらを使って自分に必要な量を見てください！

基礎代謝標準値	24 kcal
×	
体重	<input type="text"/> kg
×	
1日の運動強度	
小	1.50
中	1.75
大	2.00
必要エネルギー量	= <input type="text"/> kcal

《例》体重50kg 運動強度(中)

式 $24 \times 50 \times 1.75 = \mathbf{2100 \text{ kcal}}$

1日何g?
 $2100 \div 4 \text{ kcal} = \mathbf{\text{約 } 525 \text{ g}}$

1日何g?
 $2100 \div 9 \text{ kcal} = \mathbf{\text{約 } 233 \text{ g}}$

1日何g?
 $2100 \div 4 \text{ kcal} = \mathbf{\text{約 } 525 \text{ g}}$

- 糖質(60%) → **1260 kcal**
- 脂質(25%) → **525 kcal**
- たんぱく質(15%) → **315 kcal**

◆糖質の役割

糖質は身体を動かすエネルギー！特に脳のエネルギーは糖の中のブドウ糖しか利用できません。だから集中力や記憶力を高めるには必要不可欠なエネルギーです。



◆たんぱく質の役割

たんぱく質は筋肉や血液など身体の組織を作る！



他にも酵素やホルモンなどの原料にもなっています。また、たんぱく質が不足すると血管が弱くなり脳卒中の危険が高まることもあるので気を付けましょう。

◆脂質の役割

脂質は細胞膜や血液の成分として重要！脂肪は悪いものと思われがちですが、エネルギーの貯蓄、体温の維持、内臓の保護など健康を維持するためには必要なエネルギーです。

標準的な割合としては**男性で18%**、**女性で23%**です。なので体脂肪を極端に減らすということは決して良いことではないのです。



◆ビタミンの働き

ビタミンは栄養を円滑に身体中へ運ぶ潤滑油の働きがある！

ビタミン自体がエネルギーになることはありませんが、足りない栄養が身体全体に行き渡りません。特に野菜や果物に含まれるビタミンCや麦芽や魚介類に多く含むビタミンB群は排泄物と一緒に体内から出て行ってしまおうので、毎食食べるのが望ましいです。

別のビタミンにも体を守る働き、ほかの栄養の効率サポートするものもあります。

◆今流行・糖質制限ダイエット

今流行りの糖質制限ダイエットですが「とりあえず糖質を抜けば痩せる！」と思っ

ている人も少なくないと思います。しかし、前のグラフでも示したとおり糖質は人間の60%のエネルギー源なのです。それを抜くということは身体にとってはエネルギー不足なのです。

では身体にとってのデメリットは何なのでしようか？

詳しいものは右下をご参照下さい。一番はエネルギー不足により、筋肉にあるたんぱく質をエネルギーとして使用してしまうのです。パン、ご飯を抜き体重が減ったと同

時に筋肉も減っているのです。

筋肉量が落ちると：

・代謝が悪くカロリーが消費されにくく結果的に痩せにくい身体になってしまうのです。



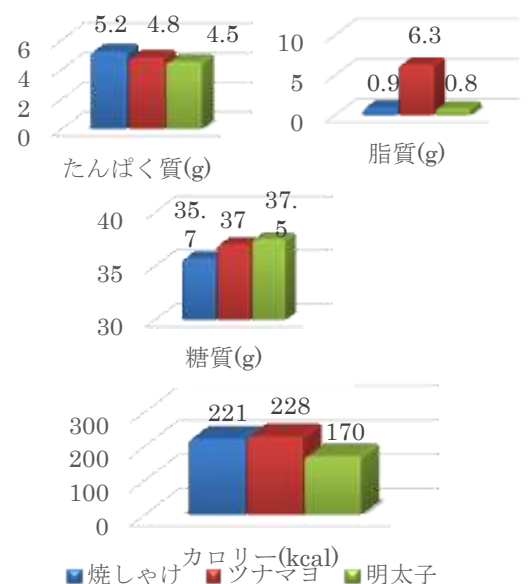
では、どうすればいいのでしょうか？

- ・たんぱく質をいつもより多く摂取！
- ・体を動かし筋肉を衰えないように！
- ・完全に糖質を抜かない！

◆身近なところから変えよう

今回はよく見かけるコンビニの商品を例にカロリーなど見てみましょう！
代表的な商品をグラフにまとめてみました。どの食材を食べるのがベストか是非ダイエットの参考にして下さい！

～おにぎり編～



このグラフを見ても分かるように、総カロリーがほぼ同じでも脂質に注目すると約6倍も差があります。これは他のパンや麺類も同じで少し気にして選んでみてはいかがでしょうか。

ダイエットを健康に進めるためには、自分の体の状態を知ることが大切です。食事を減らすだけでなく、前号にもありますが適度な運動も必要です。それを踏まえて健康な身体を手に入れましょう！

むろた鍼灸整骨院

もし怪我等でお困りの際は是非むろた鍼灸整骨院へお越し下さい！



Tel. 047-407-1912

〒330-1245 さいたま市浦和区
〒330-1245 さいたま市浦和区