

体重をマネジメントする『コツ』

冬の間、屋内で過ごす時間が長く、体重・体脂肪ともに蓄えてしまった。ダイエットは明日から頑張ろう!と思いつつ、もう数か月経ってしまった。など、うまくいかない体重の管理にお悩みの方も多いかと思えます。今回は体重をマネジメントするコツについてお伝えしたいと思います。

★まずは減量目標を決める

肥満診療ガイドラインでは、肥満（BMI〈体格指数〉25〜35）の方の減量目標は3〜6か月で体重3%以上の減量とされています。そのため、短期的な目標としては、3か月で体重マイナス3kg、ウエストマイナス3cmを目指します。「それだけでいいの?」と思うかもしれませんが、急激な減量はリバウンドしやすいことがわかっています。生活習慣、食習慣を無理なく改善し、ゆっくりと確実に体重を落とすことが体重マネジメントのポイントです。



<図1> 120kcal ってどのくらい?


※メーカーによってエネルギーが異なります

3か月でマイナス3kg 実現のために:  
1か月1kgペースで落とすとしていくのが、身体に負担がかからず良いでしょう。体重を1kg減らすには、約7000kcalの消費が必要です。1か月に1kgを減量する場合、7000÷30日で1日約240kcalを消費する必要があります。240kcalの活動を毎日増やすのは大変ですので、食べる量を

120kcal減らし(図1参照)、身体活動で120kcalを消費し、合わせて1日240kcalを消費すると健康的に体重を減らすことができます。まずは3か月頑張ってみましょう。

「食事」による体重マネジメントのコツ  
同じ量の食事をとるにしても、脂肪をつきにくくする食べ方をちよつとしたコツがあります。この食べ方を覚えて習慣にしておく、少しずつでも摂取エネルギーを減らせます。

①よく噛んでゆっくり食べる  
食べる量を減らすだけでは、空腹の反動でさらなる過食を招く可能性があります。まずは「10回以上噛んで食べる」ことを心がけましょう。よく噛むと「ヒスタミン」という食欲を抑えるホルモンが脳内で増え、同じ食事でもより満腹感が得られます。

また、ご飯やパン、麺など主食の量を減らしたときは、ただ量を減らすだけではなく、米にこんにゃくやしらたきを混ぜて一緒に炊き込む、野菜と合わせるなど、「かさを増す工夫」をするとうれしいでしょう。

②間食の種類を見直す  
ケーキやチョコレート、おせんべいなどを気軽に食べてしまいがちですが、これが落とし穴です。例えば、シュークリーム1個(約240kcal)を食べた場合、これを消費しようとするとき、これを消費しなければなりません。美味しいスイーツのご褒美は目標の体重をクリアした時までとっておき、普段間食をする場合は、果物や小魚、カシューナッツ、小袋のお菓子などをを選択すると良いでしょう。

③夜遅くに食べない  
夜遅い時間の食事は、エネルギーが消費されにくく、脂肪がつきやすくなってしまいます。また、夜遅い時間に食事をとると、朝になっても空腹感を感じない↓朝食欠食↓自律神経が乱れる↓日中のパフォーマンスや睡眠の質が下がる...という負のスパイラルに陥ります。どうしても夕食が遅くなってしまうときは、まず、19時頃におにぎりを1個食べておき、本格的な食事は、白身魚や豆腐など低脂肪で消化の良いたんぱく質と野菜を中心に少し食べる程度にしましょう。

余市食改おすすめメニュー

### きゅうりとアボカドのさっぱりサラダ

【材料2人分】  
■きゅうり...中1本 (100g)  
■アボカド...大1個 (180g)

【合わせ調味料】  
●オリーブ油...大さじ2 (24g)  
●マスタード...小さじ1 (6g)  
●レモン汁...小さじ1 (5g)  
●塩...小さじ1/4 (1.5g)  
●こしょう...少々

【作り方】  
①きゅうりは、しま目にむき、一口大の乱切りにする。  
②アボカドは一口大に切る。  
③ポウルに【合わせ調味料】を入れ、①②を加えて和える。

ポイント...レモンの皮を千切りにし、適量のせる。香りがさっぱり味なので揚げ物に合います。

＊余市町食生活改善推進委員会＊

運動も忘れずに、立っているというだけで座っているときよりもエネルギー消費量が約20%増加すると言われています。この違いは、1日で約350kcal(ご飯2杯分)にもなります。

エレベーターを使わずに階段を使う、洗濯を干すときに身体をひねる、など日常生活の中でできることから始めましょう。

