

# 脂肪を落とす食習慣

## Step1 適正なエネルギー量を知ろう!

適正なエネルギー摂取量は人それぞれ異なりますが、性別や年代、身体活動レベルでおおまかに算出することができます。

推定エネルギー必要量(kcal/日) = ①標準体重(kg) × ②身体活動レベル

① 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22



② 身体活動レベルの目安

低い(デスクワークが主な人) : 25~30kcal/kg

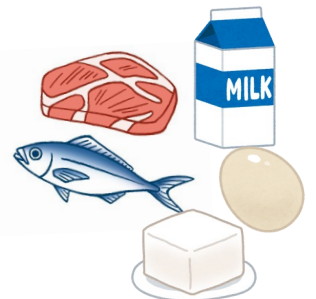
適度(立ち仕事が多い職業) : 30~35kcal/kg

高い(力仕事が多い職業) : 35~kcal/kg

体のエネルギーになる糖質・たんぱく質・脂質のうち、糖質と脂質は過剰分が脂肪として蓄えられるので、摂取に注意が必要です。しかし、過度な糖質・脂質制限は体の不調を来すため、バランスよく食べることで適正な量を守りましょう。厚生労働省・農林水産省が策定している「食事バランスガイド」を参考にしてみたいかがでしょうか。

## Step2 たんぱく質や食物繊維を積極的に摂りましょう!

1日に消費されるカロリーのうち、約60%は基礎代謝が占めています。筋肉は多くのエネルギーを消費していますので、筋肉を付けることで基礎代謝が上がり、効率的にエネルギーを消費することができます。筋肉を増やすには、運動と筋肉の材料となるたんぱく質が必要です。



### ポイント

同じ食材でも、調理法でカロリーに差があります。

- 蒸す・ゆでる < 焼く < 揚げる
- 揚げ物の中でも衣が薄いものの方がカロリーは低くなります。

たんぱく質は、肉や魚介類・牛乳・卵・大豆製品などに多く含まれます。

肉類の脂身は脂質が多くカロリーが高いので、脂身の多い部分は取り除くなど工夫しましょう。食物繊維は肥満の防止や改善に効果があります。また、野菜・海藻・豆類も積極的に摂りましょう。

今までお菓子だった間食を乳製品や果物に変えてみてはいかがでしょう。

## Step3 お酒の量に気を付けましょう!



アルコールのエネルギーは約7kcal。

1日の適量の目安として、

ビール500ml(1缶(200kcal)、日本酒1合(185kcal)、7%チューハイ350ml(1缶)、ウイスキーダブル1杯(60ml)(140kcal)までにしましょう。

お酒自体がエネルギー摂取の源ではありますが、同時に食べるおつまみにも気を付けたいですね。

