



マリン健康通信 H28年度 第4号

食べ過ぎる前に自分を知らろう！

暑い夏も終わり、これからは過ごしやすい秋の到来です。
秋と言えばスポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋ですね。
今回は食欲の秋に着目してみたいと思います。

さて、ここで一つ質問です。

肥満度の判定には BMI という指標がありますが、
あなたの BMI はいくつでしょうか？

食事と運動、食事のバランスについて考えてみましょう。



～ 自分の BMI と適正体重を計算してみよう ～

- ① BMI = 体重(kg) / (身長 × 身長) ※身長はメートルで計算
- ② 目標体重 = 22 × 身長 × 身長 ※22とは適正な BMI の数値を引用

●表1: 肥満度の判定基準(日本肥満学会)

BMI(数値の範囲)	(肥満度)判定
BMI < 18.5	やせ
18.5 ≤ BMI < 25.0	普通体重
25.0 ≤ BMI	肥満

例:Aさん 身長 170cm 体重 75kg

①式より、【BMI = 75kg / (1.70m × 1.70m) = 25.9】

よって Aさんは「肥満」と判定できます。

Aさんの目標体重は上記の②式より、【22 × 1.7 × 1.7 = 63.58Kg】となります。

この計算方法では、筋肉質なのか脂肪過多なのかは区別できませんが、**男女とも標準とされる BMI は 22.0 で、統計上肥満との関連が強い糖尿病・高血圧・高脂血症に最もかかりにくい**と言われています。

～ 1 日に必要なカロリーを計算してみよう ～

肥満の予防・治療には「エネルギー摂取(食事)と消費(運動)のバランス」が重要になります。

1日に摂取するエネルギー量を計算し、それをバランス良く振り分けましょう。

☆1日に必要なエネルギー

1日に必要なエネルギー(kcal)

$$= \text{基礎代謝基準値(kcal)} \times \text{目標体重(kg)} \times \text{身体活動レベルの指数}$$

●表2:基礎代謝基準値(kcal/kg)

	男性	女性
18 ～ 29 歳	24.0	22.1
30 ～ 49 歳	22.3	21.7
50 歳 以上	21.5	20.7

●表3:身体活動レベルと指数

低い(1.50)	生活活動の大部分が座っている。
普通(1.75)	座って仕事をすることが多いが、移動、立位での通勤、家事なども行う。
高い(2.00)	移動や立って仕事することが多い。スポーツなどの運動習慣がある。

例:Aさん 20代男性、身長170cm、身体活動レベル普通

目標体重 63.6kg

1日に必要なエネルギーは

$$24.0\text{kcal/kg} \times 63.6\text{kg} \times 1.75 = 2670\text{kcal} \text{ となります。}$$



～ 運動による消費カロリーを計算してみよう ～

☆運動による消費カロリー

$$\text{消費カロリー} = 1.05 \times Z \text{メッツ} \times \text{時間(h)} \times \text{体重(kg)}$$

(※メッツとは運動の強さを表す単位で、座って安静にしている時を1メッツとする。)

●3メッツ以上の運動の例 (括弧内の数字をZに入れてください)

普通歩行(3.0)	速歩(4.0)	自転車(4.0)	水泳(8.0)
ゴルフ(3.5)	ジョギング(6.0)	ランニング(8.0)	

この他にも、普段の生活で3メッツを超える活動として、買い物、掃除、階段を下りるなどがあります。

例:Aさん(60kg)が30分(0.5時間)ジョギングをした時の消費カロリー

$$\text{消費カロリー} = 1.05 \times 6.0 \text{メッツ} \times 0.5 \text{時間} \times 60\text{kg} = 189\text{kcal}$$

※この消費カロリーは白米およそ100gの量です。



～食事のバランスを考えよう～

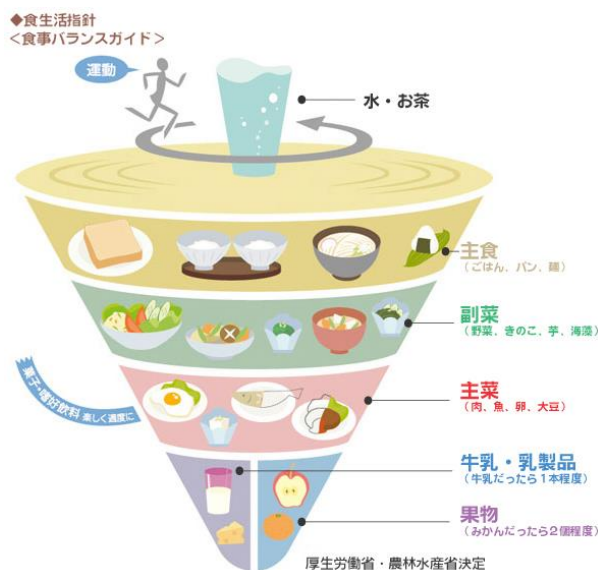
1日に必要な摂取カロリーがわかって、摂取する食事のバランスが悪ければ健康な体は手に入りません。

そこで、食事のバランスについても勉強しましょう。

※元々、医師・栄養士の指導を受けていらっしゃる方は、そちらの指導に従ってください

右の「コマ」の図は一日に必要な食事のバランスと運動をわかりやすく示した図です。

このコマがバランスよく回るよう食事を近づける必要があります。主食・副菜・主菜・牛乳と乳製品・果物の5つのカテゴリーに分かれており、うまくカロリーを分散させ栄養を摂取するとバランスよくコマが回るようになります。



「食事バランスガイド」では、コマに描かれている料理のイラストを目安に、料理を「1つ」「2つ」…と「つ」という単位で数えます。

5つの料理グループごとに「1つ」の目安となる量が決められていて、さらに一日にとる目安の量が示されています。基準となる「つ」の量を理解することで、あらゆる料理を「つ」に換算することができます。

右の表より、先ほどのAさんであれば、1日の必要エネルギーが2670kcalであったため、3段目の列を目安に合わせるとベストとなります。

では、実際に「どの食材が」「いくつ分」に振り分けられているか確認しましょう。

性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性 6～9歳 身体活動量低い	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ
女性 6～11歳 70歳以上 身体活動量低い						
70歳以上 身体活動量ふつう以上						
12～17歳 18～69歳 身体活動量低い	2,200kcal ±200kcal (基本形)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ
12～17歳 18～69歳 身体活動量ふつう以上	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは2～4つ)	2～3つ

【主食】

1つ分 = こはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = こはん中盛り1杯

2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲティ

【副菜】

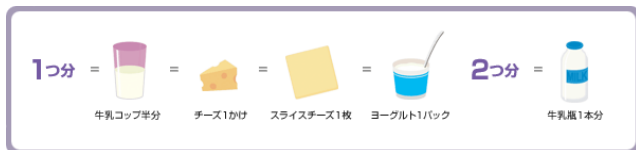
1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き = 2つ分 = 焼き魚 = 魚のフライ = マグロとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

【主菜】



【牛乳・乳製品】



【果物】



～低カロリーの食品について～

「〇〇が食べたいけど、カロリーが気になる」という方には、カロリーを控えめにした低カロリー食品がおすすめです。

一例として大塚食品のマイサイズシリーズがあります。おかずは 100kcal、ご飯は 150kcal に設定されているので、どれを合わせても 250kcal です。今までの食事では量もカロリーもちょっと多いと感じられる方へオススメです。

そのほかのメーカーでも、多種多様な低カロリー食品が販売されています。一度ご相談してみるのも良いかもしれません。



～まとめ～

秋はおいしい食材がたくさんあり、ついつい食べ過ぎてしまうものです。しかし健康にはバランスの良い食事だけではなく、量も考える必要があります。まずは、自分に必要なエネルギーを把握し、食事に気を配り、適度な運動で健康な身体を作りましょう！

【参考文献】

- 厚生労働省 HP
- 農林水産省 HP
- 大塚食品 マイサイズ