

# 暮らしの通信

知っておきたい「太らない食べかた」

## 健康のため 食事のきほんの

冬は体を動かすのがおっくうなうえ、年末年始は外食の機会も増えるとおって、太りやすいという人も多いのでは。そんなときこそ、食事のきほんをおさらいし、冬太りを防ぎましょう。

**栄養バランスのとれた食事の選びかた**

バランスのよいメニューを選ぶために、食品を赤・黄・緑の3色に分類する考え方があります。赤は肉・魚・卵・大豆・牛乳など「血や肉をつくる食品」、黄はご飯・パン・いも・砂糖・油など「働く力になる食品」、緑は野菜や海藻・果物など「体の調子を整える食品」です。この3色を含む食事、例えばベーコンエッグ、トースト、サラダならOKとする、ごくシンプルで便利な考え方は、

**調理法や食べる量、生活リズムも意識する**

食材のバランスの次は、調理法や食べる量を意識してみてください。油を使って揚げたり炒めたりするより、蒸したり茹でたりするほうが摂取カロリーを抑えた食事になります。また、食事の時間や回数などを意識し、自分のペースをつくることも大切です。

**「食べること」の次は体を動かす小さな活動を**

冬は体温維持のために夏より代謝が高く、ダイエットの成功率があがる季節。食事のペースが整ったなら、日常生活のなか



栄養バランスの管理は健康的な暮らしのために欠かせないものです。食やダイエットに関する様々な情報があふれる中で、基本を忘れてる方も多いのではないのでしょうか。この機会にもう一度、おさらいしてみましょう。



より健やかな暮らしを実現するために、私たちの体をつくらしている毎日の食事のこと、見直してみませんか。

で体を動かし、エネルギーを消費することを意識しましょう。

年末年始の時期は、生活が不規則になりがち。イベントを楽しみつつ、バランスよく食べることを意識してみてください。

### 暮らしメモ

適切な食事量の基準がないとわかりにくいときは、1日に必要なエネルギーを目安にしてみましょう。簡単に計算できますので、ぜひ活用してください。

#### 1日に必要なエネルギーとは

私たちは毎日食事をするので、生きていくためのエネルギーを摂取しています。食べ過ぎなどで、生命維持や活動に必要なエネルギーよりも、摂取するエネルギーが多くなると、太ってしまう原因に。

まずは、自分の1日に必要なエネルギー量を把握し、食事の考えときの基準としてみましょう。

$$\text{1日に必要なエネルギー(kcal)} = \text{標準体重(kg)}^{\ast 1} \times 25 \sim 30^{\ast 2}$$

- ※1 標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22
- ※2 標準体重1kgに必要なエネルギー

身長158cmの人の場合、  
{1.58×1.58×22}×25～30で1日に必要なエネルギーは  
1373～1647kcalとなります。

