



糖尿病ワンポイントアドバイス「ダイエットのポイント」	1ページ
新任医師自己紹介／三重病院〈ミニ〉レポート／健康カレンダー・5月／医療福祉相談室だより	2ページ
「脂質異常症について」／「糖尿病教室5月」のお知らせ	3ページ
三重病院あるあるクイズ⑥／アレルギー教室のクッキング／外来からのお知らせ／外来診察のご案内	4ページ

糖尿病 ワンポイントアドバイス

ダイエットのポイント

糖尿病でない方も
役立ちますよ!
今月はダイエットの
ポイント!です。

なかなか長続きしないのがダイエット(減量)。
無理なやり方は、かえって太りやすい体質になり、
貧血を引き起こしてしまうこともあります。
正しく、健康的にダイエットしましょう。



まず、自分に必要なカロリーはどれだけのなか?を知ることから始めましょう。

自分に必要なカロリーは次のような計算式で求めることができます。

- 標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
 - 必要カロリー(1日分) = 標準体重 × 25 ~ 30
- 例えば身長160cmの場合、
- 標準体重 = $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32\text{kg}$ 、
 - 必要カロリー = $56.32 \times 25 \sim 30 = 1400 \sim 1680$ キロカロリー

ダイエットの基本

- ▶ 1日3食、なるべく決まった時間に食事をとるようにしましょう。
- ▶ 特定の食品ばかり食べたり、食べなかったりといった偏った食べ方はしないようにしましょう。
- ▶ お菓子類は、炭水化物、脂質が多く含まれているので、極力控えてください。



ご飯の量を適量にしましょう。

- ▶ 1回に食べられるご飯の分量は、1日1200kcalの人なら120g、1400kcalの人なら150g、1600kcalなら180g、1800kcalなら200gになります。分量を守って食べるようにしましょう。
- ▶ 食事の途中でご飯がなくなってしまうと、物足りなさを感じてしまい、もう少



八分目!

し食べたくなくなってしまうものです。最初は野菜料理から食べ始め、ご飯は食事の途中から登場させるようにしましょう。

食事量を減らす工夫

- ▶ お腹いっぱい食べないと満足できない人は、まず胃袋を小さくすることから始めましょう。常に腹7~8分目を心がけて食べるようにすると徐々に胃袋が小さくなるはずですよ。
- ▶ 食べるスピードが早く、食事を5~10分で食べてしまうような人は、30分を目標にゆっくりと食べることを意識しましょう。一口ごとに箸を置くと、次々に口へ運ぶことを防げます。

食事記録を書いてみましょう。

- ▶ 普段、何気なく食べているものを正確に記憶しておくことは困難です。自分が食べたものを正確に把握すること、自分の食生活を客観的に評価するために「食事記録」を書いてみましょう。
- ▶ 食事記録には、食べた時間、食べたもの、体重、運動量(万歩計)などを記入して、食事内容や運動量が一目で判るようにしておくといいでしょう。

最後に

- ▶ ダイエットを成功させるには、意欲(気持ち)が大切です。明確な目標を定めて、諦めずに継続してみましょう。

(管理栄養士 小島章孝)