

H21.12.18(金) 肝臓病教室

知って得するカロリーダウンのコツ

大阪市立大学医学部附属病院 栄養部
管理栄養士 野井 香梨



脂肪肝の食事療法の5つのポイント

- 自分に見合ったエネルギー量で食事をする
- 果物、おやつ、ジュースを減らす
- 脂っこいものを減らす
- 野菜はしっかり食べる
- 食べ方に注意する



脂肪肝の食事療法の5つのポイント

- 自分に見合ったエネルギー量で食事をする
- 果物、おやつ、ジュースを減らす
- 脂っこいものを減らす
- 野菜はしっかり食べる
- 食べ方に注意する



自分に見合ったエネルギー量で食事をする

自分の適量を知っていますか？

1. あなたにとって適正な体重を知りましょう。

身長(1.6 m) × 身長(1.6 m) × 22 = 理想体重

56.3 K g

2. この理想体重に見合った、あなたの1日に必要なカロリーを求めてみましょう

理想体重(56.3 K g) × 27 kcal = 1日に必要なカロリー量

(25 ~ 30 kcal)

1520 cal

どれくらい食べると1kg太る？

体脂肪 1 kg = 7000 kcal

7000kcal ÷ 30日 1日余分になるカロリー量

230 K c a l



230kcalって・・・
おおよそ生ビール中ジョッキ1杯または
ベーコン3枚



脂肪肝の食事療法の5つのポイント

- 自分に見合ったエネルギー量で食事をする
- 果物、おやつ、ジュースを減らす
- 脂っこいものを減らす
- 野菜はしっかり食べる
- 食べ方に注意する



果物、おやつ、ジュースを減らす

- 砂糖で換算すると・・・



角砂糖 ■ (1個5グラム)を例にして、
かくれた砂糖の量を出してみましょう。

- クッキー3枚 ... ■
- チョコレート1/2枚 ... ■
- シュークリーム1個 ... ■
- ショートケーキ1個 ... ■ ■ ■ ■
- あんぱん1個 ... ■ ■ ■ ■
- ドーナツ1個 ... ■ ■ ■ ■
- プリン1個 ... ■ ■ ■ ■
- 炭酸飲料水350ml ... ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
- スポーツ飲料340グラム ... ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
- コーヒー飲料250ml ... ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
- 乳酸菌飲料65グラム ... ■ ■ ■ ■ ■ ■



脂肪肝の食事療法の5つのポイント

- ・自分に合ったエネルギー量で食事をする
- ・果物、おやつ、ジュースを減らす
- ・脂っこいものを減らす
- ・野菜はしっかり食べる
- ・食べ方に注意する



脂っこいものを減らす

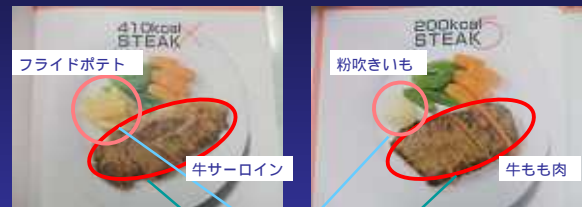
・脂っこいものはエネルギーが高い

炭水化物	1g 当たり	4kcal
たんぱく質	1g 当たり	4kcal
脂質	1g 当たり	9kcal

・体内に蓄えられた脂肪は燃えにくい



何が違う？



出典: エネルギーを下げる料理のしかた(女子栄養大学出版部)

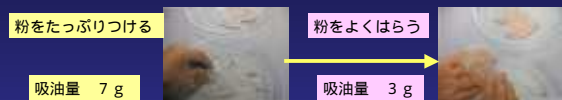
* 同じ調理法でもカロリーを減らすコツ

- ・肉を脂身の多い肉から赤身の肉に変える
→ 食材の選び方

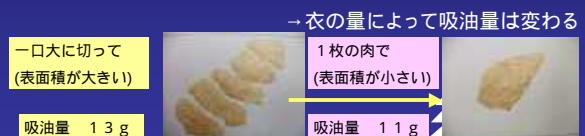


* 同じ調理法でもカロリーを減らすコツ

- ・揚げ物ならば衣はしっかりと薄くする
→ 衣の厚みによって吸油量は変わる



- ・表面積をできるだけ小さくする



出典: エネルギーを下げる料理のしかた(女子栄養大学出版部)

* 同じ調理法でもカロリーを減らすコツ

- 野菜を多く使ってボリュームを出す
→ エネルギーの少ない野菜でかさ増し

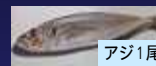


同じ量の肉を使用しています



出典: エネルギーを下げる料理のしかた(女子栄養大学出版部)

* 同じ食材でも調理法でカロリーを減らすコツ



アジ1尾 正味70g 101kcal



出典: エネルギーを下げる料理のしかた(女子栄養大学出版部)

脂肪肝の食事療法の5つのポイント

- 自分に見合ったエネルギー量で食事をする
- 果物、おやつ、ジュースを減らす
- 脂っこいものを減らす
- 野菜はしっかり食べる
- 食べ方に注意する



野菜はしっかり食べる

野菜類や海藻類、きのこ類などの食物繊維の多い食品は満腹感を得やすく、エネルギーのとりすぎを防ぐことができます。積極的にたくさん食べましょう。



脂肪肝の食事療法の5つのポイント

- 自分に見合ったエネルギー量で食事をする
- 果物、おやつ、ジュースを減らす
- 脂っこいものを減らす
- 野菜はしっかり食べる
- 食べ方に注意する



食べ方に注意する

- 食事は三食きちんととり、夕食は軽めにする
- ゆっくりよくかんで食べる
- バランスよく食べる



バランスよく食べるには

朝・昼・夕の食事ですっきりと



主食：エネルギーの供給源
ごはん、パン、めんなどの穀物



副菜：主食と主菜に不足する
ビタミン・ミネラルの供給源
野菜などを使った料理



主菜：たんぱく質、脂肪の供給源
魚や肉・卵・大豆などを使った料理

プラスアルファで



牛乳・乳製品・果物などもとりましょう
足りない栄養素を補う

注：摂り過ぎないように！

食事療法だけで効果はある？

- 食事療法と運動療法を同時にすると効果あり！
- 運動した分食べていい訳じゃない
- 運動は食後 1 時間後に！



運動消費カロリー

体重50kgの人が運動するとすれば・・・



80kcal消費するのに

歩く(普通) 30分
= 電車で立つ 40分
= 階段をのぼる 10分



380kcal消費するのに

クロール 20分
= ジョギング 60分
= 掃除(はく・ふく) 40分

食べ過ぎた分を運動だけで消費しようとしても無理！
こんな運動毎日続けられますか？

ちなみに運動はエネルギー消費のためだけではありません！

