

-3kgを実現する7つのコツ

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

体重はなぜ増える？



活動量(消費カロリー)



食事量(摂取カロリー)

どれぐらい食べると1kg太る？

体脂肪 1 kg = 7000kcal

7000kcal ÷ 30日 ÷ 1日余分になるカロリー量

230kcalって・・・

230 kcal

おおよそ

ベーコン
生ビール中ジョッキ
コーラ
豆大福

3枚
1杯
500ml
1個（約100g）



→ ちょっとずつのカロリーオーバーが体脂肪増加につながっています。

どのぐらいが適量？

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。

$$\text{身長 (} 1.6 \text{ m)} \times \text{身長 (} 1.6 \text{ m)} \times 22 = \text{理想体重}$$

56.3 kg

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

$$\text{理想体重 (} 56.3 \text{ kg)} \times 27 \text{ kcal} = \text{1日に必要なカロリー量}$$

(25~30kcal)

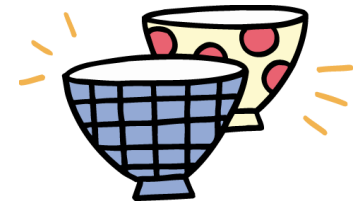
1520 kcal

$$1520 \div 3 \text{食} \div 1 \text{食当たりだいたい } 500 \text{ kcal になる}$$

・・・でもカロリーを覚えたり計算する食事療法を続けることは難しい！

-3kgを実現するコツ

①適量で食事をするために、自分で使える
モノサシを考えてみましょう。



例:

- お茶碗1杯を一度計量し、おかわりせず、決めた量だけ食べる
- 肉の枚数、大きさを決める
- 手量りを使う
- 計量器を使う 



➡ それぞれの適量は栄養士と相談しましょう

-3kgを実現するコツ

②食材選びを工夫しましょう。

例：

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

- ・肉を脂身の多い肉から赤身の肉に変える

牛ばら肉



100g当たり434kcal

牛ヒレ肉



100g当たり112kcal

* 量を加減する方法もあります。

ばら肉 25g ≡ ヒレ肉 100g

-3kgを実現するコツ

③油を控える調理法を。

◆調理法を工夫する ~同じ素材でも調理法でこんなに差がでます！~



輸入牛もも肉(100g) 209kcal(脂身つき)

揚げる	炒める	煮る	蒸す	網焼き	ゆでる
339kcal	220kcal	205kcal	201kcal	201kcal	189kcal
					
調理に油を使うことで、エネルギーはプラスに		素材の脂が流れ出てエネルギーはマイナスに			

◆フッ素加工のフライパンを使って油を節約しましょう！

◆材料をゆでてから調理すると少量の油で調理ができます！

◆揚げ物は大きなままで揚げると食材への吸油が減ります。

-3kgを実現するコツ

④見えない砂糖に注意しましょう。
砂糖で換算すると・・・



-3kgを実現するコツ

⑤野菜でかさ増ししましょう。

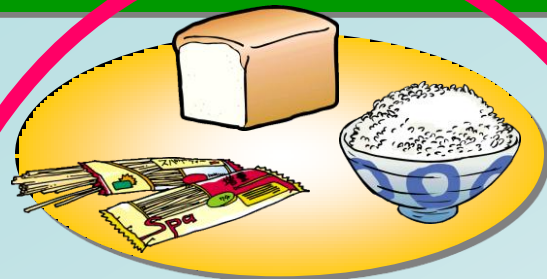
野菜類や海藻類、きのこ類などの食物繊維の多い食品は満腹感を得やすく、エネルギーのとりすぎを防ぐことができます。積極的にたくさん食べましょう。



-3kgを実現するコツ

⑥ バランスよく食べましょう

〈朝・昼・夕の食事でしっかりと〉



主食：エネルギーの供給源
★ごはん、パン、
めんなどの穀物



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



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

〈プラスアルファで〉



注：摂り過ぎないように！

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

-3kgを実現するコツ

⑦消費カロリーをUPさせましょう。

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

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！

ある看護師さんの昼食①

ビタミン・ミネラルは摂れるが、糖分が多いのでエネルギー過剰になりやすい。

野菜の代わりではなく、果物のつもりで。

約850kcal

計930kcal

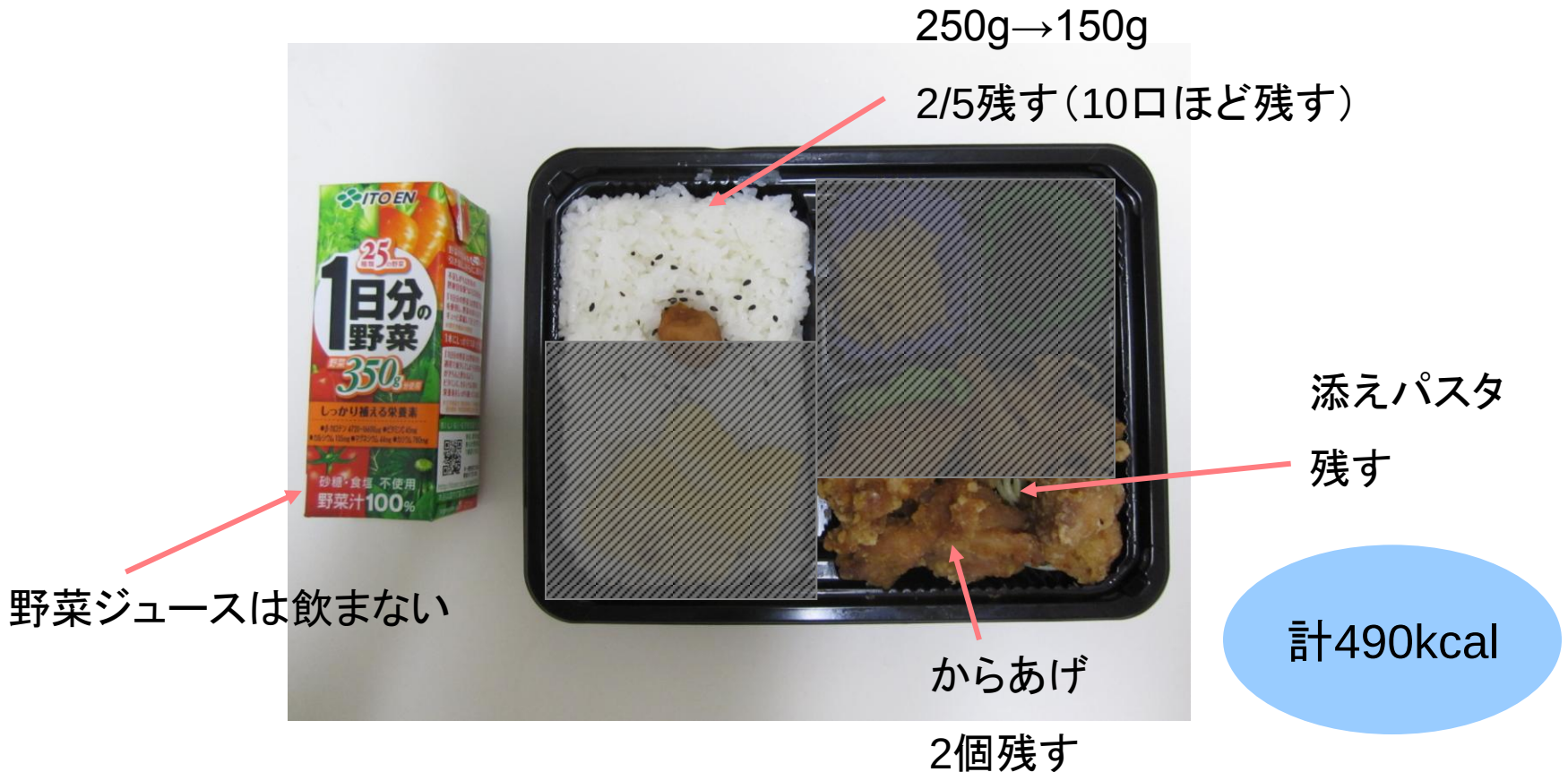
77kcal



外食等ではごはんが多く入っていることが多いので、自分の適量になるよう上手に残す。

おかずが多くなりがち。たんぱく質、脂質の過剰摂取。

1食500kcalになる残し方例

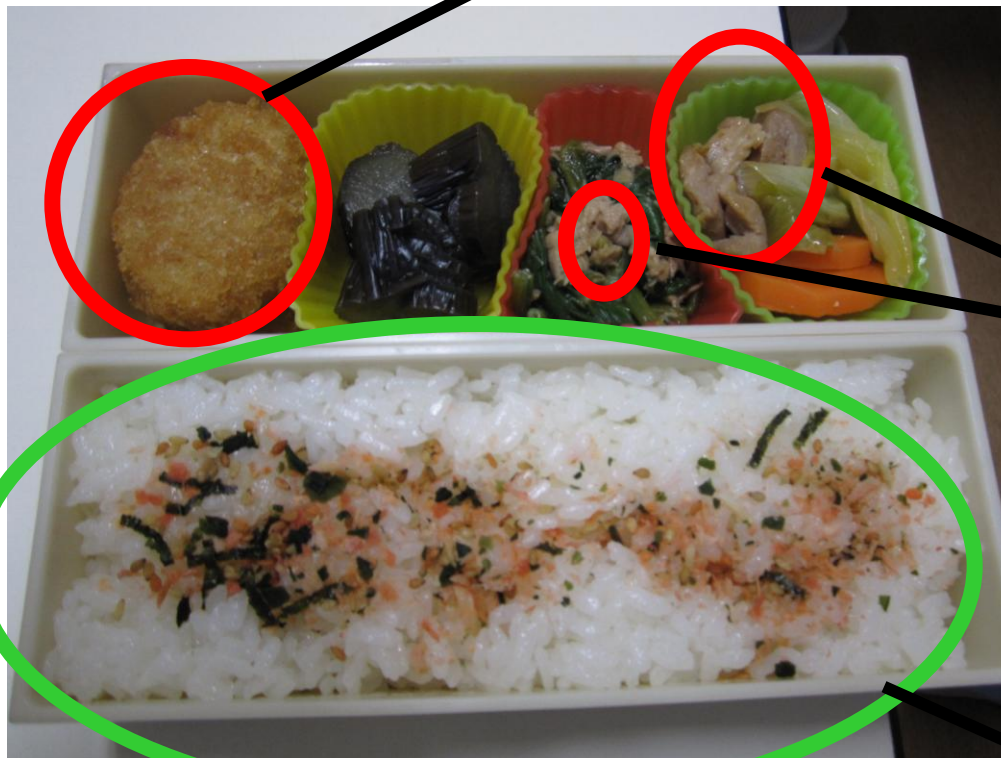


毎食同じカロリーにしないといけないわけではありません。
1日の中で上手に調整をしましょう。

ある看護師さんの昼食②

揚げ物が入っているが少量。

計500kcal



肉類などが入っているが野菜でかさ増ししている。

ごはんの量は200g

全体量も少なく、野菜の料理が多いのでエネルギー量は少ない。

-3kgを実現するコツ

- ①適量で食事をするために、自分で使えるモノサシを考えてみましょう。
- ②食材選びを工夫しましょう。
- ③油を控える調理法を。
- ④見えない砂糖に注意しましょう。
- ⑤野菜でかさ増ししましょう。
- ⑥バランスよく食べましょう
- ⑦消費カロリーをUPさせましょう。

最後に・・・

- ・できることから実行しましょう。

いつもの食事から何が減らせる？



ただし、「お酒や菓子類は減らさない」、「ご飯の分をおかずに置き換える」ということは栄養バランスが偏ります。

- ・積み重ねが大事です。
- ・年に1、2回以上は栄養指導を受けましょう。

