

外食時の工夫 ～エネルギーダウンのこつ～

大阪市立大学医学部附属病院 栄養部
管理栄養士 播磨 美佳

今日のお話

- 自分の理想体重を知る
- エネルギーダウンのこつ
- 外食時の工夫

自分の理想体重を知る

皆さんの現在の体重は？

BMI(Body Mass Index：肥満指数)

現在の体重÷身長(m)÷身長(m)

例) 身長160cm 体重70kgの場合
 $70 \div 1.6 \div 1.6 = 27.3$

18.5未満 やせ
18.5~25未満 普通
25以上 肥満

理想の体重は？

理想体重＝身長(m) × 身長(m) × 22

身長 (cm)	理想体重 (kg)
140	43.1
145	46.3
150	49.5
155	52.9
160	56.3
165	59.9
170	63.6
175	67.4
180	71.3

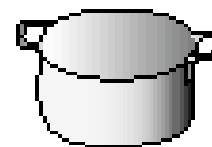
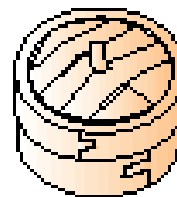
理想体重にできるだけ近づけましょう

エネルギーダウンのこつ

1.調理方法を選ぶ

揚げる＞炒める＞煮る＞蒸す＞茹でる

の順にエネルギーが下がります



2.食材・食品を選ぶ

- ・肉類は脂の少ない部位を選ぶ
(豚ばら肉→豚ヒレ肉)
- ・マヨネーズを控え、ドレッシングはノオイルにする。
- ・ジュースやスポーツ飲料より水、お茶を選ぶ。
- ・紅茶、コーヒーは砂糖なしで飲むか、
加糖の甘味料を使う

外食時の工夫

外食の工夫 1

- ・ 調理方法を選ぶ
かれいのから揚げ → かれいの煮つけ
チキンカツ → チキンソテー
- ・ 食材を選ぶ
豚ロースカツ → 豚ヒレカツ
- ・ ご飯を減らしてもらう
丼並盛 250g → 200g
カレーライス 並盛 300g → 200g
- ・ 見た目ボリュームアップでエネルギーダウン
グリーンサラダやお浸しなど野菜を追加。

外食の工夫 2

レストランで

- ・ 肉料理より魚介料理を ハンバーグ→魚のムニエル
- ・ ポタージュよりコンソメスープを
- ・ デザートはケーキや、パイ、タルトよりも
プリンやアイスクリームを（控える方がいいけれど・・・）

すし屋で

- ・ 1貫でごはん約20g。
回転すしで5皿摂ると約200gのご飯の量になる→10皿摂ると？
- ・ 脂質の多い食材は比較的少ないが、
すし飯には砂糖と塩が含まれるので、塩分過剰にも注意

外食の工夫 3

ファストフードで

- ・セットメニューはエネルギー過剰に。
- ・フライドポテト→サラダに
- ・ジュースはウーロン茶かコーヒー、0カロリーの飲料に

コンビニで

- ・エネルギー表示を見て
- ・クリームパン、デニッシュなど→蒸しパン
- ・飲み物は水かお茶、0カロリーの飲料を

1か月に1 k g減量するには
・・・っていうけれど

体脂肪 1 k g あたり約7,000kcal

7000kcal÷30日÷

1日あたり減らすエネルギー量÷230kcal

減量のためのおおよその目安として考える。

1日ー230kcalの工夫 ①

ご飯1杯150g	240kcal
鶏唐揚げ100g	230kcal
たこ焼き20g×8個	250kcal
炭酸飲料500ml	230kcal
饅頭80g	220kcal
アイスクリーム120ml	270kcal

意外と多い?少ない?

1日－230kcalの工夫 ②

ご飯の量を20g減らす 約－30kcal

鶏のから揚げ→鶏の照り焼き 約－90kcal

豚ロースカツ→豚ロース生姜焼き 約－150kcal

炭酸飲料500ml→水かお茶 約－230kcal

毎日の積み重ねが大切。

おなかがすくかも・・・と
思ったら

毎食野菜をしっかり食べましょう

野菜類や海藻類、きのこ類は食物繊維が多く、満腹感を得やすい。

食べ方に気をつけましょう

規則正しく食事を摂る

ゆっくりよくかんで食べる

主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べる

運動で1日-230kcal

体重60kgの人が消費するのに必要な運動量

(糖尿病療養指導ガイドブック2013)

散歩	約90分
掃除	約60分
自転車	約45分
ジョギング	約30分
水泳（平泳ぎ）	約20分

食事と運動、どちらが取り組みやすいですか？

食事療法だけの限界・・・

運動しないで食事療法のみ取り組んでも
体脂肪だけでなく
筋肉や骨量も減ってしまい、
体重が減りにくくなる。



筋肉を落とさずに
体脂肪を減らしていくために

運動も大切

今日のまとめ

効果的に減量するためには

食事、運動どちらも大切

続けることが大切