



体の健康豆知識

“無意識”の食べ過ぎに注意!



●食事の“スタイル”から意識を

健康を維持するためには、毎日の食生活に気を配ることが何より大切。規則正しく、朝食・昼食・夕食と3食とることが基本です。食生活が不規則だと、“無意識”に食べ過ぎてしまう可能性があるのです。

たとえば、満身に嘔まずに飲み込んでしまう「早食い」や、テレビを見ながらの「ながら食い」、朝食を抜いて昼食と夕食でまとめて食べる「まとめ食い」などは、食べ過ぎにつながりやすい行為。とくに朝食を抜くことは、次の食事まで空腹が続くため、「どか食い」になりやすいといわれています。このような食べ方に心当たりのある人は、まずは自身の食事の“スタイル”の改善を。

また、食べる順番も食べ過ぎを防止するポイントです。いきなり肉やごはんに箸をつけるのではなく、食物繊維の豊富な野菜、海藻、きのこなどから食べると、血糖値が

緩やかに上昇し、お腹も膨れるため、食べ過ぎを抑えることができます。

肉や魚介などのタンパク質の多いものは食事の中盤くらいに、ごはんなどの炭水化物は中盤から最後にかけて食べると良いでしょう。

●カロリーの適正な“摂取量”を知る

食事のスタイルを見直して“無意識の食べ過ぎ”を改善できたとしても、カロリーを過剰に摂取しては意味がありません。1日に必要なカロリー摂取量をきちんと把握して、朝食・昼食・夕食の3食ができるだけ均等になるように振り分けることが大切。カロリーの摂取量は、年齢や性別、体重のほかに、日常の身体活動レベルなどによっても異なるので、下の表を参考に、自分の適正なカロリー摂取量を算出してみましょう。

1日に必要な“摂取カロリー”の算出方法

①「基礎代謝基準値」を算出

年齢	性別	
	男性	女性
15～17歳	27.0kcal	25.3kcal
18～29歳	24.0kcal	23.6kcal
30～49歳	22.3kcal	21.7kcal
50歳以上	21.5kcal	20.7kcal

②「標準体重」を算出

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 標準体重 (kg)

③「身体活動レベル指数」を算出

指数	レベル	内容
1.5	低い	生活の大半が座位で移動も少ない。デスクワークが中心であり出かけない人など。
1.75	普通	座位中心の仕事で、立位での作業や通勤、買い物や家事、軽い運動習慣などがある人。
2.0	高い	移動や立位の多い仕事、あるいはスポーツなど活発な運動習慣がある人。

計算方法

- ①基礎代謝基準値 ×
- ②標準体重 ×
- ③身体活動レベル指数

= 1日の適正なカロリー摂取量

例) 身長が160cmで30歳、事務職の女性の場合
 ①21.7 × ②56.32 × ③1.5
 = 1833kcal

※小数点以下は四捨五入

参考文献 『最新版 よくわかる血糖値』(学習研究社) / 『最新版 よくわかるコレステロール』(学習研究社)



2014年3月 「三角山登山」 スタッフ:熊井

早朝5時起床!三角山登山。家族4人+お友達家族4人+小学2年 7人 計9人で雪の中、1時間30分かけて 頂上めざしました。



坂道の登山は、かなりきついです。
331.07m 頂上到着



下りは、ショコット 林の中を尻スベリ 下山 30分