

『サトウさんとお付き合い始めました。』

第7話 ～ 食事療法②「カロリー」～

しばうら はるみ
画：芝浦 晴海



加えるだけでは
食べすぎです!!

山さんの現在の食事
(6話より)



この食事にサラダを
加えればいいんですか?

ということは

食事はバランスだけでなく
エネルギー摂取量(カロリー)
も重要です

山さんは
約1400kcal
1690kcalです

適正な
エネルギー摂取量(kcal)
= 標準体重(kg) × 身体活動量(kcal/kg)

身長(m) × 身長(m) × 22

適正なエネルギー
摂取量を計算
してみましょう

山さんデータ

- 身長 1.6m
- 標準体重 56.3kg
- デスクワーク

日本糖尿病学会 編・著: 糖尿病治療ガイド2018-2019, p.44-45, 文光堂 2018

デスクワークが多い → 25~30
立ち仕事が多い → 30~35
力仕事が多い → 35~

現在の
エネルギー摂取量(kcal)
= 現体重(kg) × 身体活動量(kcal/kg)

現在の
山さんのエネルギー摂取量!
= 84kg × 25~30kcal/kg
= 2100~2520kcal

山さんは現在84kgを
維持しているため
約2100~2520kcalを
摂取していると思われます

ちなみに今は
どれくらい摂取
しているんですか?

適正量と比べると
約800kcalも
多いですね

山さんの
食事に
相当
します!

※第6話「山さんの現在の食事」と比較してみよう!

置き換え



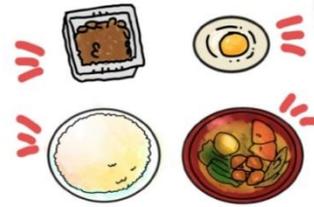
うなぎごはん
サラダ
(680kcal)

おかずを置き換え



幕ノ内弁当
(500kcal)

全て置き換え



ごはん・野菜たっぷり味噌汁
納豆・生卵
(500kcal)

主食が目立つ
現在の食事を
置き換えたものが
こちらです

山さんの場合は1食
500~600kcalを
心がけましょう

1日233kcal減らして、適正エネルギー摂取量に近づけよう！

山さんの1日の適正エネルギー摂取量
1,400~1,690kcal

現在	2,100~2,520kcal
	233kcal
1ヵ月目	1,867~2,287
	233
2ヵ月目	1,634~2,054
	233
3ヵ月目	1,401~1,821

← こっちはまだオーバー

なぜ233kcal??

内臓脂肪1kgは約7,000kcal

約7,000kcal ÷ 30日 = 233kcal

1日あたり -233kcalを続けると、
1ヵ月で体重1kg減少できる💡

ちょっとずつ減らすことが
ポイント★

10
月
1
日
(月)

日直
A Y
さん

主食を野菜に置き換える等、食事バランスを改善するだけで
適正エネルギー摂取量に近づく場合は、それで問題ありませんが・・・

“現在のエネルギー摂取量”と“適正エネルギー摂取量”の差が大き過ぎる場合、
急に適正エネルギー摂取量に減らすことは身体に負担がかかります。

- ・筋肉が減少して、基礎代謝量が低下する→リバウンドしやすくなる
- ・免疫が下がって体調を崩しやすくなる
- ・急激に痩せて皮膚が余る など

そのため、ちょっとずつ適正エネルギー摂取量に近づけることがオススメです！
目安は、上記のように「1日あたり約233kcal」減らすことです。
(1食で言うと、約233kcal ÷ 3食 = 約78kcalずつ)

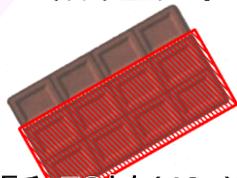
1ヵ月目で233kcal/日 減らすことに成功したら、2ヵ月目はそこからさらに
233kcal/日 減らし、適正エネルギー摂取量に近づけていきましょう★

大盛りごはん (300g)



半分の150gで
約233kcal

ミルクチョコレート



板チョコ8カケ(40g)で
約233kcal

コーラ (500ml)



500mlペットボトルで
約233kcal

