

● 管理栄養士からのアドバイス

ダイエット成功事例集

「薬をのみたくない」、「医療機関にかかりたくない」という気持ちが減量につながり、健康状態が改善した3例をご紹介します。毎日摂取している食品の量を確実に減らすことと、毎日の運動を組み合わせると効果が高く、体脂肪減少と筋肉量アップにもつながります。ダイエットはつらいだけでなく、快適な生活の扉を開くものです。3人ともに前向きで、誇らしげだったのが印象的です。

T.Mさん 40歳代 積極的指導対象

168.4cm 70.4kg 腹囲 95cm
BMI 24.8 LDL-コレステロール 174mg/dl
空腹時血糖 118mg/dl HbA1c 6.8%
家族と同居 デスクワーク

6か月後
-5.9kg
減量率
-8.4%

次年度 情報提供対象

64.5kg 腹囲 85.5cm BMI 22.7
LDL-コレステロール 122mg/dl
空腹時血糖 109mg/dl HbA1c 5.9%
代謝系の血液検査値はオールAに



S.Iさん 40歳代 動機付け支援対象

168.5cm 71.6kg 腹囲 83cm
BMI 25.2 血圧 150/104mmHg
家族と同居 デスクワーク

6か月後
-8.3kg
減量率
-11.6%

次年度 情報提供対象

63.3kg 腹囲 79cm BMI 22.3
血圧 125/89mmHg
血圧が改善



魚好きなのに、以前から血圧が非常に高くて服薬をすすめられていた。ダイエットのきっかけは、正月に暴飲暴食して急性胃腸炎になり入院したこと。3日間の絶食で3kg体重が落ち、食べなければ減量できることに気付いた。回復後に今まで定食だった昼食を、チキンサラダ、インスタントの汁物だけにし、合計350kcalに抑えた。ストレスがたまるので、朝食、夕食は今まで通り好きなだけ飲んで食べている。運動は週末の釣りに加え、毎日30分歩いている。夕食の塩分や飲酒量を気にすればもっと血圧も下がるだろう。今は体が軽く楽に動けるようになった。胃が小さくなったように感じるので、無理なく減量できている。

入院生活がダイエットの良い経験になりました。高血圧だと、減塩、服薬しか対策がないと思っている人が多いようです。-5%の減量で、他の数値の改善とともに血圧の改善も期待できるといわれています。ヘルシーな印象の魚介類も食べ過ぎると塩分の摂りすぎにつながります。何事も適量が大切。30分の歩行で、確実に消費エネルギーを増やしたことでも結果が出ました。

M.Iさん 50歳代 動機付け支援対象

170.7cm 98.9kg 腹囲 105cm
BMI 33.9 血圧 150/107mmHg
空腹時血糖 151mg/dl HbA1c 8.0%
単身赴任中 デスクワーク

4か月後
-20.3kg
減量率
-20.5%

次年度 情報提供対象

78.6kg 腹囲 90cm BMI 27.0
血圧 122/78mmHg
空腹時血糖 105mg/dl HbA1c 5.4%
肝機能の値も改善



以前から血糖値が高いという指摘を受けていた。単身赴任中で、夕食は飲酒3合とご飯を3膳、食べてすぐ寝るという生活を続けたら、血糖値が悪化して服薬をすすめられるほどに。しかも高血圧、脂肪肝。薬は嫌だったので、減量を実行。夜はご飯を小1膳、野菜たっぷりの1人鍋を食べるようにした。運動を増やして毎日平日10kmは歩き、休日も40kmくらい歩くようにした。その結果4か月で20kgの減量に成功。ストレスがたまるので飲酒量は1日3合のまま。血圧、血糖値は基準値となり、肝機能が大幅に改善。尿酸値が基準値より高いので、今後は節酒が必要だと言われている。薬をのまことに高血圧と糖尿病は治ってしまった。家族にも今度はリバウンドしたらダメだと言われているので維持したい。75kgが最終目標。

食事と運動で1日1000kcal以上減らすことができたようです。短期間で減量できないと達成感がないという方もいらっしゃいますが、急激な減量を行うと体の組織が大量に代謝されて排泄されるため、一時的に血液中の尿酸値が上昇したり、ケトン体が発生したりします。本来は月1~2kgの減量が適切です。それでも治療レベルからの改善はお見事でした。

健康管理課
管理栄養士・健康運動指導士
貴堂 明世

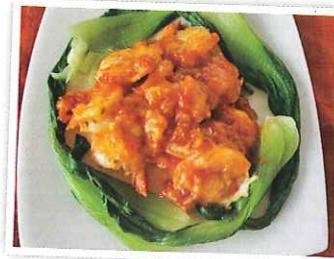
今月の料理

インスタントの中華調味料で作ることが多いのですが、意外にもエビさえあれば手元の調味料で簡単に作ることができます。しかも油炒めせずにすべてレンジ調理が可能です。

『レンジでエビチリ』

栄養価(1人分)

エネルギー	117kcal	コレステロール	128mg
たんぱく質	14.5g	塩分	1.5g
脂質	4.9g		



<材料> 2人分

芝エビ、ブラックタイガーナビ (殻つきのままでも良い).....	正味150g
片栗粉.....	大さじ1/2
塩.....	少々
ねぎ(みじん切).....	大さじ1・1/2
しょうが、にんにく(みじん切).....	各小さじ1/4
中華スープ*	大さじ2
トマトケチャップ.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1/4
A 豆板醤.....	小さじ1/3
酒.....	大さじ1/4(紹興酒または日本酒)
油.....	小さじ2(サラダ油またはごま油)
片栗粉.....	小さじ1
塩.....	少々
ラー油.....	少々
レタスや青梗菜など付け合わせ.....	適宜

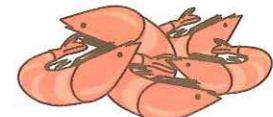
*水1カップに顆粒スープの素小さじ1の割合で溶いたもの

<作り方>

- エビは背わたを取り、尾を残して殻を取り除いて洗い、水けをふく。塩をしてもんで片栗粉をまぶす。
- Aを混ぜ合わせ、1が入る大きさの耐熱容器に入れてAのみラップなしで電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 熱々の2の中に1を入れ、ひと混ぜする。ラップをかけて600Wで3分加熱する。エビにソースをからめて盛り付ける。

調理のポイント

- エビは色の変化を見て様子を見ながら加熱時間を調整してください。
- 耐熱容器に触れるときは熱いので、やけどに注意してください。
- 豆板醤やラー油の量は家族の好みに応じて、減らしても良いでしょう。



きほん栄養学 Basic Dietetics

食塩摂取目標量が厳しくなり、成人男性8.0g未満/日、女性7.0g未満/日に。

皆さん、食塩の摂取目標量をご存知でしたか？高血圧を引き起こす原因の一つとされ、できるだけ控えた方が良いといわれる塩分。昨年までは、成人男性9.0g未満/日、成人女性7.5g未満/日でしたが、「2015年版日本人の食事摂取基準*」では、今後5年間の目標量はさらに厳しくなりました。日本人の平均摂取量は10年間で1.6g減っているものの、

2013年の男女平均で11.1gとなっています（国民健康栄養調査より）。目標にはまだ及んでいませんね。最近は食品の栄養表示で食塩相当量を確認することもできます。健康な方ならば1食あたり2~3g未満を目標として、1日の合計で調節するようしてください。（高血圧治療中の場合は男女とも6g/日未満の制限です。主治医の指示に従ってください）。

*厚生労働省策定