



# 減量を目指す肥満症の方へ

～わかっているけど痩せられない、今日の食事どうする?～

## 第1回 料理が苦手なコンビニ愛用、仕事がノってる独身サラリーマン



帰りが遅くて、疲れちゃってご飯なんて作れないから、ほとんど毎日コンビニを利用。夕食はお腹いっぱいゆっくり食べたいから朝食を抜いてカロリーコントロールしてる。朝は起きるのがギリギリだし、お腹もすいていないから、会社へ行ってブラック缶コーヒー1本飲むくらい。昼は忙しくて時間がないから、簡単に食べられる菓子パンとジュースかな。

(30歳男性、会社員独身)

### この食事、こんな風にしたらいかがでしょう

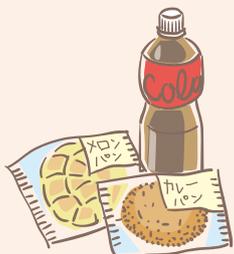


ブラック缶コーヒー

前日の夕食から翌日の昼食まで14~15時間空いています。朝食を食べないで午前中活動すると、一時的な飢餓状態に陥り、体は節約機能が働いて基礎エネルギー代謝量を約2割低下させます。消費カロリーが落ちる分、次に食べる食事は、実質2割多く食べるのと同等になってしまいます。

また長時間食べないと、体脂肪を燃やすだけでなく、低血糖予防のために、肝臓に蓄えられている糖を分解したり、自身の骨格筋を糖に変えて使います。

代謝を低下させず、筋肉量を維持し、体脂肪量だけ減らすためには、長時間の空腹を避け、朝食にバナナ1本やおにぎり1個だけでも食べた方が良いでしょう。もちろん、その分のカロリーは計算に入れます。



メロンパン1個  
カレーパン1個  
コーラ500mL1本

菓子パンの中でも、クッキー生地を使ったメロンパンや揚げたカレーパンは、質の良くない油を使用した高カロリーの代表食品です。ダイエット時には絶対に避けなければならない食品の一つです。菓子パンを購入する際には、まず包装に記載されている栄養表示を確認し、**カロリーと脂質が低いパンを選ぶ** 引き算ことが大切です。

例えば、レタス・ハムサンドウィッチや噛み応えがあるフランスパン生地のサンドウィッチなど。野菜サラダとほぐしサラダチキンを買ってロールパンに挟んでも良いでしょう。甘いパンが欲しい時は、カロリーが少ない小さめのミルクパンやアンパンなどを選びましょう。パンの種類を変えるだけで1個あたり200kcalくらい減らすことも可能です。

飲み物は、**砂糖や果糖ブドウ糖液糖(異性化糖)を含有していないものに** 引き算しましょう。コーラ500mL1本には角砂糖約14個分(約56.5g)の糖分が入っており225kcalもあります。ダイエットコーラのように代替糖を使用しているものであっても甘味は常習性があるため、摂り過ぎには注意です。たんぱく質を補う目的で、無糖の牛乳や豆乳を200mL飲むのもお勧めです。ビタミン・ミネラルを補いたいのであれば1日分の野菜ジュースも良いでしょう。



カツカレー  
唐揚げ  
味噌汁代わりにカップ麺

**揚げ物が2つにならないように** 引き算、またご飯と麺のように**主食の重ね食べにならないように** 引き算気をつけましょう。そうすることで300~400kcalは減らせます。

カツカレーを選んだ時は、野菜サラダや酢の物、お浸し、冷奴などをサイドメニューにし、汁物が欲しい場合には、カロリーが低いインスタントの春雨スープや味噌汁に電子レンジで加熱したカット野菜を入れて具沢山にすると満腹感も得られます。丼物をご飯の量が多くカロリーも高めが多いため、包装の栄養表示を確認し、**夕食は500kcal以内を目安に** 引き算し、カツカレーは月2回程度にしましょう。

緑黄色野菜が足りないと思ったら、プチトマトを4~5個食べたり、枝豆を食べましょう。寒い時期にコンビニで買ってお腹が満たされる低カロリー食品のお勧めは、“おでん”です。



# 減量を目指す肥満症の方へ

～わかっているけど痩せられない、今日の食事どうする?～

## 第2回 人付き合いの良い営業マン、宴会好きでちょっと寂しい単身赴任



単身赴任だから、外食がほとんど。ボリュームがあるし麺が好きだから昼はほとんど中華料理。夕食は接待の会食と同僚や後輩と帰りに居酒屋へ行くことが多いが、みんなで食べるから自分がどれだけ食べたかわからない。鍋は良く食べるが最後のシメはうどんが多い。夕食の時には必ずビール 500mL を毎日2本飲む。

(40歳男性、会社員単身赴任)

### この食事、こんな風にしたらいかがでしょう



コンビニ  
おにぎり3個 お茶

おにぎりは糖質が多い食品です。**おにぎり1個を減らして** **引き算** ゆで卵1個に替えれば、150kcal・糖質33gを減らすことができ、その代わりに6gの良質なたんぱく質が摂取できます。コレステロールが高い場合や卵が好きでない場合には、たんぱく質源となる鮭などをおにぎりの具に選ぶと良いでしょう。

麺が好きでしたら蕎麦アレルギーさえなければ蕎麦をお勧めします。蕎麦粉は全粒粉なので食物繊維やビタミンB1、ミネラルを多く含んでいます。具がたくさん乗った蕎麦を単品で頼めば、とてもヘルシーです。物足りない時はたんぱく質補給として冷奴を追加しても良いでしょう。



中華料理店でランチ定食  
ラーメン 炒飯 餃子6個  
唐揚げ2個

どうしても中華料理が食べたいのであれば、回数を週1回程度に減らし、ラーメンと炒飯のように**主食の重ね食べ** **引き算** は控え、どちらかひとつにしましょう。餃子も小麦製品なので主食になります。このようなケースでしたら、ラーメンの種類はあっさりスープを選び、**炒飯(約400kcal)か餃子(約300kcal)のどちらかをやめる** **引き算** だけでも減量には効果的。

中華料理店で主食を減らし野菜炒めに替える方がいらっしゃいますが、それは危険です。なぜならば、中華料理では野菜を油通ししたり、揚げ物に使用した油を旨味成分が多いという理由で炒め物に再利用する場合があります。決してカロリーは低くないですし、体に良い油を使用しているかは不明です。



居酒屋で宴会  
ポテトサラダ  
天ぷら  
えびフライ  
肉じゃが  
キムチ鍋のみにうどん  
ビール(500mLx2杯)

みんなで取り分ける宴会の食事は、食べた量が把握できないデメリットはありますが、逆に自分の食べたいものだけを選べるというメリットもあります。そのメリットを最大限に生かせるか、あなた自身にかかっています。自分にとって何が利益で不利益なのか、見分けることができれば宴会も怖くはありません。

まず、サラダはひとりで1鉢食べられるように“多すぎる”と言われても注文します。そのサラダはマヨネーズと糖質で作られたポテトサラダやマカロニサラダではなく、栄養価の低い大根サラダでもなく、赤黄緑の彩り良い定番の野菜サラダを選び、一番最初に遠慮なく独占して食べます。

**揚げものは1つだけ** **引き算**、**煮物は糖質が多い肉じゃがを避け** **引き算**、豆腐料理や海藻料理、根菜の煮物などを選びます。

**ビールが飲みたいでしたら鍋のシメのうどんはやめておきましょう** **引き算**。特に肉を使ったキムチ鍋やすき焼き鍋の残り汁には動物性脂肪がいっぱいです。それを絡めて食べることは悪い油とカロリーを同時に摂取することになります。最後のシメをやめることで、約200kcalは減らすことができるでしょう。

飲酒習慣については、日月火など3日間連続で休肝日にとすると、肝臓が休まり効果的です。



# 減量を目指す肥満症の方へ

～わかっているけど痩せられない、今日の食事どうする？～

## 第3回 子育て終わって一段落、朝食のパンとランチbuffetが大好きな奥様



パンが好きだから、買い物ついでにパン屋さんで、翌日の朝食のデニッシュやマフィン、ドーナッツをよく買う。昼食は、子どもも大きくなったので、お友だちとランチbuffetへ行くことが多い。夕食は主人とふたりだけだから、スーパーで手間なしの惣菜を買ってくるのがほとんどだけれど、健康のためにサラダと魚を選ぶようにしている。汁物は自分で作る。お米も好きなのでついついおかわりしてしまう。

(60歳女性、主婦)

### この食事、こんな風にしたらいかがでしょう



前日パン屋さんで買った  
デニッシュ  
マフィン  
ドーナッツ  
市販のコーヒー牛乳

パン屋さんの焼きたてパンは包装してある市販のパンとは異なり、カロリー表示の義務はありませんので、カロリーの高いパンの特徴を理解する必要があります。パイ生地やデニッシュ生地は1個300~400kcal、ドーナッツやマフィンも普通に作られたものなら油と砂糖と粉で作られており、1個300kcalくらいあります。

どうしても食べたい場合には**今食べている量を半分減らし、頻度も月に1~2回に引き算**しましょう。日常は全粒粉でナッツやゴマが入ったハードロールに替え、美味しいオリーブオイルをつけて食べれば、体に良くない油とカロリーが200~300kcal減らせ、体に必要な油が摂取できます。

**飲み物には砂糖を入れず引き算**、カルシウムとたんぱく質の補給を目的に、牛乳200mLにコーヒー100mLのミルクたっぷりコーヒー牛乳を作ってはいかがでしょう。



イタリアンレストランの  
ランチbuffet  
パスタ、ピッツァ  
グラタン、パン  
焼き野菜バーニャカウダ  
メロンソーダ、デザート

buffetで注意しなければならないことは、自分がどれだけ食べたかがわからなくなることです。無意識に食べたいものから取るのではなく、まずはひとまわりして、カロリーが高そうな油の多い主菜（揚げ物、炒め物やバラ肉や加工肉）と糖質の多い主食（ご飯、パン、麺、イモ類）がどれなのかを確認します。

先に生野菜や蒸し料理、焼き料理などの低カロリー料理を、ひと皿いっぱいにとって食べます。その際に**ドレッシングのかけ過ぎには気をつけましょう**。バーニャカウダソース大さじ1杯で50kcalあります。

その後に、どうしても食べたいものを一口ずつ1皿だけ彩り良く、**重ねず盛り合わせて**食べます。デザートを食べる予定でしたら、パスタやピッツァ、グラタン、パンなどの糖質が多いものは極力控えましょう。また**飲み物は無糖のお茶かコーヒー引き算**にしましょう。

いつものランチは1人前の定食タイプのお店を選び、初めから**“ライス是小盛で”と注文引き算**し、buffetは月1回程度に**努め**、体重増加を食い止めましょう。もしも食べ過ぎてしまったら、以後3日間は**カロリーひかえめ**にしましょう。



スーパーのお惣菜  
ご飯2杯  
マカロニサラダ  
アジフライ  
お浸し  
手作り豚バラ肉の豚汁

**ご飯は2杯を1杯に減らす引き算**だけで約240kcal減らすことができます。それを毎晩30日続けたら栄養学的には体重を1キロを減らすことに値します\*。そしてマカロニサラダを生野菜サラダや酢の物に替え、アジフライをアジの塩焼きに替え、豚汁の豚肉をバラ肉スライスからモモ肉やロース肉のスライスに替えたり、鶏ムネ肉に替えれば、更に**動物性脂肪を控える引き算**ことが可能となり、完璧です。

\*脂肪を1kg減らすために7,000kcalの消費が必要 7,000kcal / 30日 = 1日に233kcalの引き算!

お魚の種類を鮭に替えれば抗酸化作用のあるアスタキサンチンが摂取できますし、お刺身に替えれば生食に含まれる酵素も摂取できます。

また魚に含まれる体に良い油（ω3不飽和脂肪酸：EPA、DHA）は熱に弱いので、生で食べるお刺身は最適です。生魚の臭みが気になる方は千切りの香味野菜（貝割れ、大葉、三つ葉、セロリ、玉ねぎなど）と**レモンでマリネ**にしても良いですし、**大根おろしポン酢醤油**に大葉を添えて食べても美味しいです。



# 減量を目指す肥満症の方へ

～わかっているけど痩せられない、今日の食事どうする？～

## 第4回 夜勤におやつが欠かせない、お菓子が大好きな働き者の介護士さん



夕方、近くのスーパーに寄って、焼きそばやお好み焼きと100%オレンジジュースを買い、イトインで食べてから出勤する。ついでに夜勤で食べるおにぎり2個と飲むヨーグルトとお菓子を買う。それと脱水を起こすといけないからスポーツドリンクも一緒にね。夜勤の時はお腹が空くから、焼き菓子やチョコ・飴を1個ずつちょこちょこ食べる。夜勤明けで帰宅したら、肉好きの私のために母が作ってくれた食事を食べる。体力がなくなるといけないし一番ゆっくりできる時間だから、おかずはしっかり食べて、お腹いっぱい寝る。

(40歳女性、夜勤ありの介護士)

### この食事、こんな風にしたらいかがでしょう



夕方の起床後出勤前：  
スーパーのイトインで食事  
焼きそば  
お好み焼き  
100%オレンジジュース 500mL

夜勤直前の食事は、普通の方の朝食に該当しますので、手軽に早く食べられるものを選ぶことが多くなります。

焼きそばもお好み焼きも主食なので、**どちらか1つを選びましょう** 引き算。1つにすることで約500kcal減らすことができます。どちらかと言えば、焼きそばよりお好み焼きの方が野菜がたくさん入っていますので良いでしょう。スーパーの商品は包装に栄養表示の記載がありますので、**1食500kcal以内に納まるように** 引き算 購入しましょう。

飲み物は**100%オレンジジュース 500mLをお茶** 引き算 に替えるだけで約200kcal減らすことができます。どうしても飲みたい場合には、濃縮還元ではなくストレートを選び200mLに減らしましょう。 引き算



夜勤中：スーパーで購入した食品  
おにぎり2個  
飲むヨーグルト  
クッキーやチョコや  
飴をちょこちょこ食べる  
スポーツドリンク 1000mL

夜勤中の食事は、普通の方の昼食に当たりますが、決めた時間にきちんと食事が摂れない環境から、食事なのかおやつなのかわからない状況で、ちょこちょこダラダラと食べがちです。また1回の食べる量が少ないためにあまり食べていない錯覚にも陥ります。このような場合には、夜勤中の飲食をすべて書き出すか写真に撮って、一度しっかり見直します。

間食をやめるだけで200~300kcal減らせるケースもありますので、**夜勤中の間食はきっぱりやめる** 引き算 覚悟をしましょう。そのためには、食事時間を夜勤直前から6時間後に決めます(おそらく0~1時くらい)。おにぎり2個より、満足感が得られる焼き魚弁当や幕ノ内弁当にし、**ご飯を半分** 引き算 残して100kcal削ります。

スポーツドリンクが必要であれば**糖分の入っていないものを選ぶか、無糖のお茶やコーヒー** 引き算 にしましょう。お菓子や飲み物でダラダラと持続的に糖を摂ると常時血糖値が下がらなくなり、脂肪の燃焼を妨げます。また常に糖を摂り続けることでインスリン分泌が増し、インスリンが脂肪を合成させます。食事から食事の間を4時間以上空けることが重要なポイントです。



夜勤明け：労働後の栄養補給に  
家でしっかり食事  
卵丼  
豚バラ肉の野菜きのこ炒め  
鶏もも肉の照り焼き1枚  
漬物

夜勤明けは、普通の方の夕食に当たり、主食量とカロリーの摂り過ぎには要注意です。余ったカロリーは寝ている間に中性脂肪へと合成されます。

また、蛋白質を十分に摂る必要はありますが、たとえ蛋白質であったとしても過剰摂取は体重に反映し、減量できない原因に繋がります。

このメニューは、労働後にしっかり栄養補給をさせたいという意図で、蛋白質源である肉とビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む野菜ときのが豊富で、一見、栄養バランスの良いおかずですが、卵と豚バラ肉と鶏もも肉で、40代女性に必要な蛋白質量が2倍以上となっています。この余分なカロリーはすべて体重になります。**豚バラ肉をロース肉に替え、鶏もも肉は明日に** 引き算 しましょう。**炒め物は油を使わず** 引き算、肉から炒め、肉の脂で野菜を炒めます。**肉の脂が多い場合には、ペーパータオルに吸わせて除きます** 引き算。

また**丼物のご飯は100g** 引き算 とし、野菜をたっぷり使った具を乗せてボリュームを増やします。すぐに寝たいのであれば、生姜の効いた野菜たっぷりの雑炊(ご飯100g)がお勧めです。低カロリーで体も温まり、ぐっすり眠れます。