HNS 医療・福祉栄養研究部 Journal

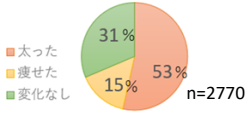
～コロナ太り解消法～

Vol.3　発行日：2021.4
発行者：一般社団法人健康栄養支援センター
医療・福祉栄養研究部
URL：https://hns-japan.com/iryohukushi/

一般社団法人健康栄養支援センター（HNS）は、管理栄養士・栄養士が会員となり、
食生活を通して人々の健康増進と栄養状態の向上・改善、地域福祉の推進などのために活動している団体です。
当団体の有志により、これまでの活動で学んだ栄養学や食材の知識を多くの方に発信するためにジャーナルを発行しております。

今回は『～コロナ太りを解消法しよう～』をテーマに、バランスの良い食事をとるために「自分にぴったりな食事量の見つけ方」
「コンビニ食の活用法＆オススメ間食」「血糖値の働きと上手な糖の摂り方」「手軽に出来る運動不足解消法」を紹介します。
”withコロナ”も２年目の春が訪れました。”withコロナ”はまだ続くことが予想されますが、その中でも前を見て、健康な日常を取り戻していきましょう！

体型・体重は？おうち時間増加によるカラダの変化調査

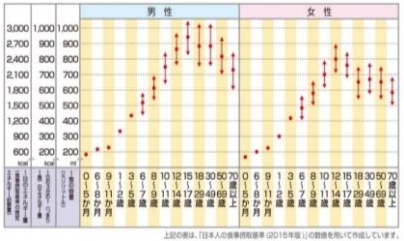


出典：FiNCサポーターアンケート2020年6月実施

バランスの良い食事を食べよう！（細かいカロリー計算は必要ありません！）

バランスの良い食事とは？1食に何をどれだけ食べればよいか？と悩むことろですよね。そんな悩みを解決してくれる「3:1:2弁当箱法」をご紹介します。

★健康を維持するために自分にぴったりの食事量を見つけよう！



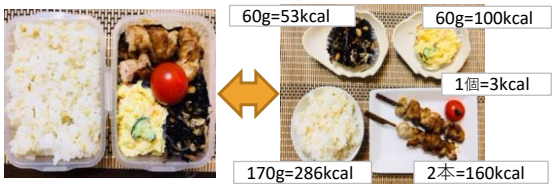
性別や年齢、身体活動レベルによって必要な摂取エネルギーは異なります。
表１より、性別・年齢より、当てはまる箇所をチェックしましょう。
身体活動レベルが…
高い▲：移動や立位の多い仕事の従事者。あるいは、スポーツ等余興における活発な運動習慣を持っている
普通●：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等あるいは買い物・家事・軽いスポーツいずれかを含む
低い▼：生活の大部分が座位で、静的な活動が中心

https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako

～５つのルールを守りましょう～

①食べる人にとって、ぴったりのお弁当を選ぶ。
[例えば、1食700kcalがちょうどよい人は700mlのお弁当箱を選ぶ]
②中身が動かないようにしっかり詰める。
③主食３：主菜１：副菜２の割合に料理を詰める。
④同じ調理法の料理は１品だけにする。
⑤全体を美味しそうに仕上げる。　特に揚げ物など油脂を多く使った料理

★1食600kcalが適量の人の600mlのお弁当箱をお皿に盛りつけてみると…
合計約602kcalのバランスのとれた１食になっています！



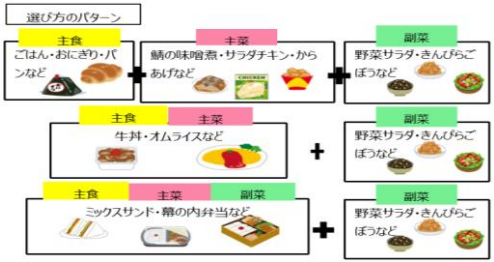
[セブンイレブン栄養情報参照]

（管理栄養士　久保　亜矢子）

●コンビニ食も選び方次第でバランス良い食事に！＆ おススメ間食

★選び方のPOINT★

朝食:朝は忙しい、食欲がないという方は、鮭おにぎりor納豆巻き＋野菜スムージーがおすすめです。
昼食:脂質の多い（揚げ物・油脂の多い麺類・カレーなど）ものは昼食で摂りましょう。
夕食:夕食が遅くなる方は、「分食」がおすすめです。
→ 主食を早い時間（19時頃まで）に食べて、21時以降は消化の良い食事を摂りましょう。
＊菓子パンは糖質脂質が多いので、できるだけシンプルなパンに変え 朝食or昼食時に「主菜」「副菜」もセットで摂りましょう。



★おススメ間食★

間食は1日200kcal以内を目安に。夜食ではなく３時のおやつが〇。
おススメは、ヨーグルトや冷凍フルーツで食事では摂りにくい乳製品や果物を摂る事です。
また、ドライフルーツやナッツ類もミネラルや食物繊維が摂れるのでおススメです。
他にもそれぞれのコンビニで低糖質・低脂質・高食物繊維などの商品もあるのでチェックしてみましょう。

食品名	内容量	カロリー	食品名	内容量	カロリー
バームクーヘン	1個55g	200	アーモンドチョコ	10粒42g	244
大福	1個90g	220	高カカオチョコ	5粒25g	140
ポテトチップ	小袋28g	155	ドライフルーツ（マンゴー）	46g	151
プリン	1個130g	177	素焼きミックスナッツ	35g	231
フルーツゼリー	1個210g	141	ヨーグルト（加糖）	180g	144
カフェラテ	Mサイズ	94	冷凍フルーツ（マンゴー）	110g	75

（管理栄養士　溝端　春香）

●血糖値の急激な上昇が危険！？

食べたものが身体に吸収されると血糖値が上がります。すると、すい臓からインスリンというホルモンが分泌され、血中の糖が細胞内に取り込まれることで血糖値が下がります。インスリンはその過程で、血中の糖を脂肪に変えて身体に貯め込むなどの、様々な働きをします。
血糖値の上昇が緩やかであれば、通常、インスリンは適度に分泌されますが、空腹状態からいきなり清涼飲料水を飲んだり糖質主体の食べ物をたくさん食べたりすると、血糖値は一気に上昇し、インスリンが必要以上に分泌されてしまいます。
これが、糖を脂肪として蓄積することにつながり、また、急上昇した血糖値を今度は急降下させる「血糖スパイク」を招くこととなり、空腹感をもたらしたり、血管に負担をかけたりしてしまいます。

図１

●上手に糖を摂り入れましょう！！

炭水化物は、糖質と食物繊維の総称です。（図1参照）糖質のうち、単糖類（それ以上分解できない最小の糖の単位）と二糖類（単糖が２つ結合してできた糖）を糖類といい、代表的なものは砂糖やブドウ糖、果糖で、「単純糖質」ともいいます。一方、穀類に代表される「複合糖質」は、糖質に加えたんぱく質や脂質なども含む食品です。複合糖質の主な糖はでんぷんのような多糖類です。単純糖質は、消化吸収が早く血糖値も素早く上昇してしまいますが、複合糖質は、消化吸収に時間がかかるため、血糖値の上昇も緩やかに行われるため、腹持ちもよく、間食予防も期待できます。
減量中にはごはんを減らす方も多いですが、その分、清涼飲料水や菓子類を食べていては意味がありません。むしろ、複合糖質であるごはんなどの穀物は、脂肪に変わりにくい糖質といえます。単純糖質を含む清涼飲料水や菓子類を、まずは見直すことが、ダイエットには効果的です。
合わせて、消化吸収をよくして食べ過ぎを防ぐためにも、「よく噛む」ことにも気をつけましょう。
野菜や海藻、きのこ類などに多い食物繊維は、消化吸収を穏やかにするため、食事の最初に野菜から食べる、ベジファーストもおススメです。
炭水化物の摂取目安⇒総エネルギーの50～65%
例）1日1800kcal の場合、3食の主食をごはんとすると、170g程度（女性茶碗1杯より少し多め）が目安

（管理栄養士　加藤　里奈）

●手軽に出来る運動不足解消法！

運動不足から身体的及び精神的な健康を脅かす健康二次被害も懸念されます。
特に中高年齢者の方は、生活習慣病等の発症や体力・生活機能の低下をきたすリスクが高まります。意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めることにも役立ちます。
自宅でテレビを見ながら、トイレに立つ時などに簡単に出来る運動から始めましょう！
参考：スポーツ庁HP
(管理栄養士　中川　真規子)

背筋を伸ばして座り
足をゆっくりあげさげします。
ポイントは音がしないようにおろすこと。
壁によりかかってもＯＫですよ♪
参考：(公財)健康・体力づくり事業財団