



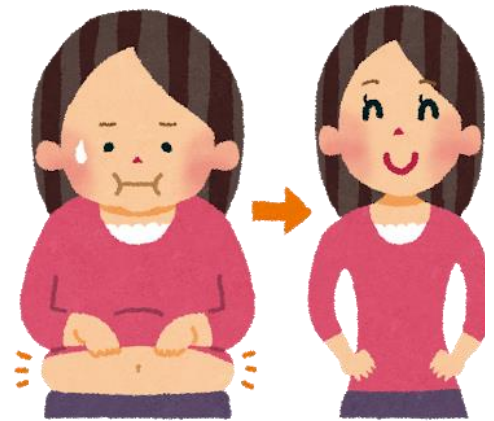
# リバウンドしない、着実なダイエットは マイナス 1日 - 100kcal

ダイエットは続けることが大事。  
おすすめしたいのは、標準体重を目安に目標を定め、  
「1日 100kcal、約2カ月で1kgずつ減らすペース」  
です。

健康な人が過激なダイエットをすると、自己防衛反応として抑えられない食欲が湧いてきて、体重は回復するものです。いわゆるリバウンドといわれる現象です。

身体に負担のない、一番着実なダイエット成功法は、無理なく続けること。

そして、「体重を減らす」よりも「体組成を変える」、つまり適度な脂肪を残しつつ、筋肉量を増やすことを意識します。筋肉は代謝の場でもあるので、基礎代謝を増やすことにもつながります。体組成はスポーツジムなどで計ることができます。



**体脂肪 - 1kg  
= - 7,000Kcal**

体重1kgくらいは食事の前後でも、体内の水分量の変化でも増減しますが、ダイエットで減らしたいのは、体脂肪です。脂肪1gのエネルギー量は約9kcalですが、体脂肪の約2割は水など脂肪以外の成分なので、体脂肪1kgは計算上約7,000kcalになります。

これを急に減らそうとすると、筋肉まで減ってしまう危険があり、また脳が飢餓状態と認識すると痩せにくくなってしまいますので、約2カ月かけて1kgずつ減らしていくのが着実です。

1日 100kcal 減らせば、1か月で-3,000kcal。2か月で-6,000kcal。2か月と少しで-7,000kcal となり、1kg減ることになります。

何で減らすか。摂取エネルギー（食べ物、飲み物）を減らすか、消費エネルギー（活動量）を増やすか、両方を組み合わせるか、になります。

では、100kcal って、どれくらいの量なのでしょう？

# －100kcal ってどれくらい？



## ●食事で減らす

食品	100kcal の分量	100kcal の目安量
ごはん	65 g	2口分
おにぎり	65 g	1/2個
食パン	40 g	6枚切り (60 g) 2/3枚
マヨネーズ	14 g	大さじ1 (12 g)
バター	13 g	大さじ1 (14 g)
ビール	256ml	500ml 缶 1/2本
ワイン	133ml	グラス1杯
缶コーヒー	263 g	1缶 (190 g) 1.5本
コーラ	217ml	500ml入り 1/2本
チロルチョコ	18 g	2個 (1個 10 g)
カントリーマアム	20 g	2枚 (1枚 10 g)



※左の写真は、ごはん 65 g (100kcal) をお茶碗に入れたもの、右の写真は同じ 65 g のごはんを一口サイズ2個にしたもの。縮小割合が違うので見た目は違いますが、左右同じ分量です。

夕飯のごはんをお茶碗によそって2口分(100kcal)落とす、ビール350ml缶2本を500ml缶1本にする、マヨネーズは今までの半分にする、カントリーマアム4枚を2枚にして今まで以上によく味わって食べるなど、それなら毎日できそう、続けられそうだというのがみつければいいですね。

## ●活動量を増やす

<100kcal 消費するための時間>

軽い散歩	30分前後
軽い体操	30分前後
ウォーキング(速歩)	25分前後
自転車(平地)	20分前後
ゴルフ	20分前後
ジョギング(強い)	10分前後
縄跳び	10分前後
水泳(余暇的に楽しむ)	25分前後

－50kcal/日でもよいと思います。4カ月で－1 kg ⇒1年で－3kgになります！

食事を減らせば体重は減りますが、できれば、活動量を増やしたいものです。ダイエットのためだけでなく、筋肉を維持し、丈夫な足腰をキープするためです。また、ストレス解消にもなります。

日々の積み重ね、塵も積もれば山となります。「あら、体重減ってる！」ぐらいのストレスフリーなダイエットを♪

## ～梨で、夏の疲れをとろう！～

夏の終わりから、幸水梨が店頭に出てきます。毎年、私はこの時期を楽しみにしています。

今年は長雨や日照不足の影響で出荷量が減る、と聞いたので「梨は手に入るかしら…」と心配していました。が、店頭で売られているのを見つけて一安心。今年もみずみずしい甘味たっぷりの梨を美味しくいただくことが出来ました。



<梨>

この時期に梨を食べるのを楽しみにしているのは「美味しい」だけが理由ではありません。実は、私の「夏バテ防止」の秘訣が梨を食べることなのです。梨を食べると、暑さや湿気からくる疲れが一気に吹き飛び、汗をかいてカラカラになった体にジューシーな水分が染み込んでいきます。夏バテ対策が出来た年は、秋冬の体調も良い気がします。夏の終わりのケアがその後の体調管理にも影響しているように思います。

経験上、旬の梨を食べる良さを実感しています。が、「本当に夏バテ予防に良いものなのでしょうか?」。成分を確認してみました。

梨は果糖や有機酸であるリンゴ酸やクエン酸、アミノ酸であるアスパラギン酸、カリウムなどを含みます。下はそれぞれの特徴です。

- 果糖…エネルギー源になります。
- リンゴ酸、クエン酸…糖質をエネルギーに変えるときに必要。疲労をもたらす乳酸を分解します。
- アスパラギン酸…たんぱく質合成、エネルギー代謝に関係します。
- カリウム…体内の水分量調節、筋肉の働きに関係しています。夏バテの原因の一つが汗をたくさんかいてカリウムが失われることにあるともいわれています。

約90%が水分で、ビタミンやミネラルは多くは含まれていないようですが、たっぷりの水分は水分補給にピッタリ。

エネルギーを補給し、代謝に関係し、体内の水分量を調節し、疲労物質を分解する…とは、夏の疲れをとってくれそうですね。

また、梨独特のシャリシャリとした食感の正体は石細胞（せきさいぼう）です。リグニンやペントザンという食物繊維。便秘改善にも良さそうですね。

梨は生以外にも、サラダに入れたり、ハチミツなどで煮たり、蒸したりと色々な食べ方を楽しめます。

富山では、8月中旬から幸水、9月には豊水、10月からは新高、新たな品種として9、10月にはあきづきなど、長く梨が食べられます。夏から秋への季節の変わり目、秋の初めにも梨を味方につけ、元気に過ごしたいです。そして、地産地消で旬の物を食べられる幸せを楽しみたいと思います。

桶本

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！

### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

### ～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

## 厨房からブーケレシピ その214♪

<材料> 2人分

さば切り身(60g) 2切  
塩 小さじ1/4  
小麦粉 小さじ1  
A カレー粉 小さじ1  
サラダ油 適量

## ★さばのカレームニエル★

<作り方>

- ①さばに塩をふり水気をとる
- ②焼く直前にさばに合わせたAを薄くまぶし、サラダ油を引いたフライパンでこんがり焼く

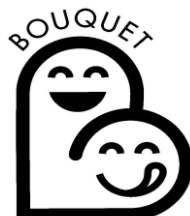
\*カレー風味でとてもおいしいですよ。

松本

## <梨>

先日家で梨を食べました。二皿あり両方食べてみると味が全く違ったので母に聞いたところ、呉羽梨と二十世紀梨でした。呉羽梨の方が甘く感じ、二十世紀梨の方が酸味が強かったので「同じ梨でも結構違うんだ」と思いました。昔、県外在住だったので二十世紀梨を食べていましたが、一度でも呉羽梨を食べるとそれ以外食べれないくらいおいしいということに改めて感じました。時期が短いので今のうちにたくさん食べたいなと思いました。 松本

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます  
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日