

# 栄養だより

vol.9

## 「コロナ太り」に気をつけましょう！

コロナ禍において、家にいる時間が長くなり、つい間食が増えたり、運動不足になり、体重が増えていないでしょうか？肥満者は新型コロナウイルス感染症に感染した場合に重症化するリスクが高まると言われています。

そこで今回は、自分自身の体格・標準体重・食事量の計算方法と、肥満の方や「最近太ってきたな」という方へ食事のポイントをお伝えします。

### 1. 自分自身の体格・標準体重・食事量の計算方法を知る (18歳以上用)

#### Step1 自分自身の体格を確認

BMI(体格指数:body mass index)を計算してみましょう！

$$\text{BMI}(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

右の表に示している目標とするBMIの範囲より数字が小さいと「やせ」、大きいと「肥満」です。



年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

(例)30歳、身長160cm、体重68kgのAさんの場合  
 BMI=68÷1.6÷1.6=26.6となり「肥満」です

出典:日本人の食事摂取基準(2020年版)

#### あなたのBMIは？

$$\text{体重} \div \text{kg} \div \text{身長} \div \text{m} \div \text{身長} \div \text{m} = \text{BMI} \text{ kg}/\text{m}^2$$

#### Step2 標準体重を知る

$$\text{標準体重} = \text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m}) \times 22$$

(例) Aさんの場合、1.6×1.6×22=56 となります。

標準体重を目指して減量にチャレンジ

#### あなたの標準体重は？

$$\text{身長} \times \text{m} \times \text{身長} \times \text{m} \times 22 = \text{標準体重A} \text{ kg}$$

#### Step3 どのくらい食べて良いかを知る

1日あたりの目標摂取エネルギーは、標準体重1kgあたり30~40kcalといわれています(性別、年齢、活動量によって変わります)。太り気味の方は25~30kcalで計算してみましょう。

(例) Aさんの場合、56×(25~30)=1400~1680となります。

#### あなたの1日あたりのエネルギー量は？

$$\text{標準体重A} \text{ kg} \times \text{体重あたりの推定エネルギー必要量 } 25 \sim 30 = \text{推定エネルギー必要量} \text{ kcal}$$

3で割ると1食分の目安がわかります

※肥満症の方やその他、持病等お持ちの方は医師の指示に従ってください。

## 2. 肥満の方や「コロナ太り」の方の食事のポイント



### 食べ方のポイント

#### 1日3食、規則正しく食べる

1日1回食や2回食などのまとめ食いは体重増加を招きます。食事は、1日3回規則正しく、できるだけ均等に食べましょう。仕事などの理由で夕食が遅い時間になる場合は、夕食の量を少なめにするとうれいす。



#### 栄養が偏らないようにバランスよく食べる

毎食「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べることを心がけましょう。炭水化物抜きダイエットや、決まった食品だけ食べるダイエットは危険です。また、野菜は不足しがちのため、積極的に摂取しましょう。

#### 野菜からよく噛んで食べる



野菜からゆっくりとよく噛んで食べることで、満腹感が得られやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

また、血糖値の上昇を緩やかにし、糖尿病や動脈硬化等の予防ができます。

### 食べ物の選び方・調理のポイント

#### 脂質はエネルギーが高いので注意

油の多い料理(揚げ物や中華料理など)は量や頻度に気をつけましょう。調理する際は、肉類では脂身の少ない部位を使用する、焦げ付きにくいフライパンを使い少ない油で調理する、揚げる・焼くより蒸す・茹でる調理法を選ぶなど工夫すると、脂質の摂取量を減らすことができます。

また、肉類・乳製品よりも魚類(特に青魚)を選ぶと良質な脂質が摂取できます♪

脂身の少ない部位を選ぶ



少ない油で調理する



肉料理よりも魚料理を選ぶ



#### 低エネルギー食品を上手に使う

エネルギー量の低い野菜やこんにゃく、きのこ、海そうなどを使いましょう。また、これらの食品の切り方を大きめにするすることで、噛む回数が増え、満腹感が得られやすくなります。



#### 栄養成分表示を活用する

外食や市販食品では栄養成分表示を見てエネルギー量や脂質の少ないものを選ぶと、食べ過ぎを防ぐことができます。

(例)

栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	339 kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	26.0g
炭水化物	1.3g
食塩相当量	2.8g