

# 「お父さん食堂」料理講座テキスト07

## 「太らない食事術」

山下としあき

# 現代人はカロリー不足？

## ・日本人の平均摂取カロリー(1日)

1947年 1856キロカロリー

1970年 2287キロカロリー

2010年 1849キロカロリー

カロリーとは、熱量のこと。

= 1gの水を1℃上げるのに必要なエネルギー(熱量)が1cal

推定エネルギー必要量 (kcal)

| 年齢     | 男性      |      |      | 女性      |      |      |
|--------|---------|------|------|---------|------|------|
|        | 身体活動レベル |      |      | 身体活動レベル |      |      |
|        | 低い      | 普通   | 高い   | 低い      | 普通   | 高い   |
| 18～29歳 | 2250    | 2650 | 3000 | 1700    | 1950 | 2250 |
| 30～49歳 | 2300    | 2650 | 3050 | 1750    | 2000 | 2300 |
| 50～69歳 | 2100    | 2450 | 2800 | 1650    | 1950 | 2200 |
| 70歳以上  | 1850    | 2200 | 2500 | 1450    | 1700 | 2000 |

『日本人の食事摂取基準2010年版』より

摂取カロリー > 消費カロリー

余ったカロリーは、脂肪に変わり太る。

摂取カロリー < 消費カロリー

やせる。

## 現代人は、栄養不足

カロリーの量ではなく、  
中身＝バランスに問題がある。

## 太る原因は、栄養の偏り

〇〇ダイエットが続かない、リバウンドが多いのは、  
栄養に偏りがでるから。

一時はやせるが、基礎代謝、消費エネルギーも落ちて、  
それを取り戻そうとするので、リバウンドが起きる。



## 太らない身体をつくるには？

1. 栄養バランスのとれた食事を摂る。
2. 適度に運動する。

# 栄養バランスの摂れた食事

## 3大栄養素

- ・たんぱく質
- ・糖質
- ・脂質

筋肉を作り、基礎代謝をアップさせる

脳のエネルギー源

細胞を作る、体温を調整する

ビタミンB群  
ミネラル

燃焼を助ける

細胞を動かす

食物繊維

腸をきれいにする。

# 燃焼の仕組み

たんぱく質



ビタミンB6

脂質



ビタミンB2

糖質



ビタミンB1

# ビタミンB群

## ・ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えて、疲労回復にも役に立つ。

豚肉、大豆、うなぎ、玄米、豆腐、マグロ、かつお、  
アリシンはビタミンB1の吸収を助ける ねぎ、にら、たまねぎ、にんにく

## ・ビタミンB2

脂質をエネルギーに変えてる。「発育のビタミン」と呼ばれ、子どもにはかせない。  
不足すると、肌荒れ、口内炎になる。

豚レバー、ぶり、さわら、納豆、ほうれん草、  
アーモンド、モロヘイヤ、乳製品、たまご

## ・ビタミンB6

たんぱく質をエネルギーに変えて、皮膚や粘膜を整える。

にんにく、マグロ、かつお、牛レバー、鶏ささみ肉、

# 糖化

血糖値が高いことが問題。(糖化)

血糖値とは？      血液中の糖(ブドウ糖)の濃度のこと

糖化すると、血管が詰まりやすくなり、  
血流が悪くなる。

血糖値を下げる = 血管の健康を保つ、血流を守る。



# 食行動質問表

## 【考え方】

食べてすぐに横になる。  
水を飲んでも太る。  
それほど食べていないのにやせない。  
太るのは、運動不足のせい。  
他人より太りやすい体質だ。

## 【動機】

料理が余るともったいないので食べてしまう。  
他人が食べているとつられて食べてしまう。  
外食や出前をとる時多めに注文してしまう。  
スーパーで美味しいものがあると、  
つつい買ってしまう。  
お付き合いで食べることが多い

## 【代理摂食】

冷蔵庫に食べ物が少ないと落ち着かない  
イライラしたり心配事があるとつい食べてしまう  
何もしていないと、つい何かを食べてしまう

## 【空腹感、満腹感】

たくさん食べてしまってから後悔する。  
空腹になるとイライラする。  
空腹を感じると眠れない。  
食前には、お腹がすいていないことが多い

## 【食べ方】

早食いである  
人から「よく食べるね」といわれる

## 【嗜好】

菓子パンをよく食べる  
油っこいものが好きだ

## 【ライフサイクル】

夜食をとることが多い  
夕食をとるのが遅い  
朝食をとらない。!

# 5色を意識しよう

## 1. 白

**糖質、たんぱく質が多い**

白米、パン、めん類、乳製品、じゃがいも、れんこん

## 2. 緑

**野菜が多い。**

ピーマン、きゃべつ、レタス、ほうれん草、ブロッコリー

## 3. 黄色

**たんぱく質、ビタミンが多い**

大豆、納豆、たまご、生姜、とうもろこし、油揚げ、味噌

## 4. 赤

**たんぱく質やビタミン類が多い。**

鶏肉、豚肉、牛肉、まぐろ、かつお、トマト、にんじん、えび、

## 5. 黒

**食物繊維、ミネラルが豊富。**

海藻類、こんにゃく、きのこ、ごま、そば、ひじき

**白を控えめに。**

**おからは、別。(たんぱく質、食物繊維が豊富)**

# 食べる時間を見直そう

## B-MAL1遺伝子(ビーマルワン)

体内時計を調整しており、**働きの多いと脂肪をためこみます。**

その働きの多いのが、夜11時～深夜1時。

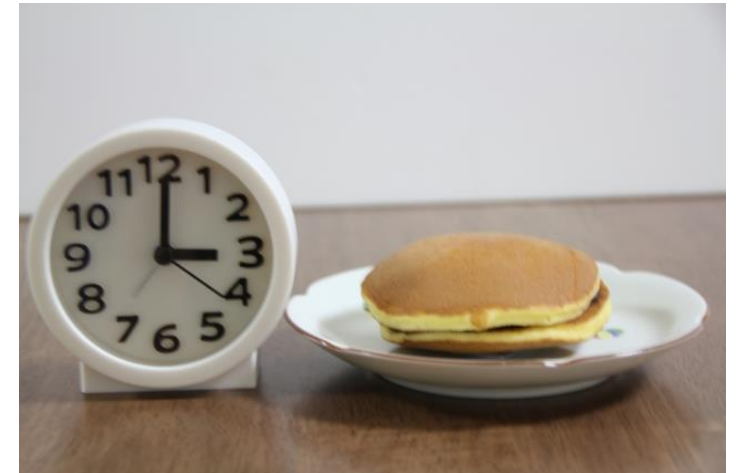
寝る前に食事をすると、この時間に消化するので、太りやすい。

⇒

夕食を2回に分けて食べる。  
夕方に腹持ちのよいもの。  
深夜に消化のよいもの。

働きが弱くなるのが、朝10時～夕方4時。

脂肪になりにくいので、3時のおやつは適している。



# 食べる順番を見直そう

## GLP-1(ジーエルピーワン) 「やせホルモン」

胃の動きをゆるやかにする働きがあるため、食べ物が胃から腸に移動しにくくなります。糖が吸収されるのが、腸なので、血糖値が上がりにくくなる。さらに脳の満腹中枢を刺激するので、満腹感が持続する。

⇒少量の食べ物で満足し、満腹感が持続する。

野菜ファーストより、  
肉、魚ファーストのほうが、GLP-1は分泌される。

一番良いのは、味噌汁ファースト

# 太らない食事対策

## 1. 固くて、ずっしりしたものを食べる。

血糖値の上昇をゆるやかにする。

固いもの 玄米、赤身肉、バケット、  
柔らかいもの 白米、ロース肉、食パン

## 2. 器、盛り付けを工夫する。

器の大きさ、盛り付けを高くするだけで、  
目の錯覚により、食べる量を減らせる。

## 3. おやつを工夫する。食べ過ぎに注意！

チーズ カルシウム  
ナッツ類 抗酸化作用  
ゆでたまご アミノ酸  
ヨーグルト 発酵食品

## オススメ食材、料理

1. 大麦
2. かつお
3. 豚肉
4. お刺身
5. きゃべつ
6. ヨーグルト
7. 味噌汁