

健康的にダイエット☆☆☆

肌の露出が増える時期になってきました☀

ダイエットは、見た目の美しさだけでなく病気の予防にもなります。

しかし、無理なダイエットは禁物です！健康状態を見ながら少しずつ減量していきましょう♪

自分が肥満か確認してみましょう！

BMI(体格指数) = 25以上である 《BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で算出》

おへそ周り(腹囲)が男性で85cm、女性で90cm以上である

体脂肪が、男性で25%、女性で30%以上である

上記のいずれかが当てはまる人は、肥満傾向！

肥満の中でも内臓脂肪型肥満は、病気を誘発するので標準体重に近づけましょう。

目標のめやす

健康的にダイエットが期待が出来るのは**現在の体重の3%の減量**です！

3～6カ月で、マイナス3%の体重を目指しましょう！

❖例 60kg→マイナス1.8kg 70kg→マイナス2.1kg 80kg→2.4kg
90kg→マイナス2.7kg

☑食習慣チェック

間食(甘いもの)は欠かさない

お酒をよく飲む(晩酌)

食べ物の買いだめをよくする

早食いをする

大皿料理が多い

満腹にならないと食べた気がしない

食べ物を残すのはもったいない

塩辛い味や濃い味が好きだ

外食が多い

揚げ物や炒め物が多い

野菜はあんまり食べない

肉料理が好きだ

上記で思い当たる食習慣を見直していきましょう。

1. 「余分に食べるきっかけ」を減らしましょう

間食(甘いものは欠かさない)

- お菓子を食べない日を作る
- 砂糖不使用、カロリーOFF、ノンフライ、キシリトールガムなどを選ぶ
- 小分けを選ぶ
- **食物繊維が含まれているもの**を選ぶ
- **たんぱく質と脂質を一緒にとる**(腹持ちがよい)
- **200kcal を超えない**ようにとる

☆おすすめおやつ☆

① ナッツ 食物繊維とミネラルが豊富【目安：1日20粒程度】

アーモンド1粒…約6kcal
クルミ1粒…40kcal
カシューナッツ1粒…7～9kcal
ピスタチオ1粒…3kcal



② ヨーグルト、チーズ・卵 たんぱく質と脂質が一緒にとれる

カマンベールチーズ1切…約50kcal
無糖ヨーグルト100g…62kcal
ゆで卵1個…91kcal



③ ビターチョコレート カカオ70%以上がオススメ

1切…約27kcal
※ミルクチョコレートはNG! 食べ過ぎ注意!



④ 果物 果糖は血糖値をあげにくいですが、ショ糖も含むので食べ過ぎには注意!

ブドウ1粒…6～10kcal
みかん中1個…34kcal
りんご中1個…145kcal
キウイ1/2個…46kcal
冷凍フルーツでもOK☆フルーツ牛乳もおすすめ♪

腎臓病等で、
カリウム制限が
ある方は注意!!



お酒をよく飲む(晩酌)

- ビール中瓶1本、日本酒1合程度(アルコール1日20g以内)にする
- 週に1～2日は休肝日を設ける
- おつまみは、脂っこいものでなく、**枝豆や豆腐など低エネルギーの食品**を選ぶ

2. 「太りやすい食べ方」を見直しましょう

～基本～

- 汁類や野菜から食べ始める、30回以上噛んで食べるとある程度空腹感が和らぐ
- 腹八分目を目指す（ご飯をひと口減らすなど）
- 大皿でなく一人ずつお皿に分けて盛り、適量食べる
- 適量を考え作りすぎない 作り過ぎた場合は適量取り分け、残った分は冷蔵庫に片づける

朝食 最低、牛乳1杯・バナナ1本だけでも摂る！
⇒パンとチーズ、ご飯とたまごなど、**炭水化物とたんぱく質合わせて摂ると代謝がUP!**

間食 お菓子の買いだめをしない、目に付くところに置かず戸棚にしまう

夕食 早めに摂り、寝る前の2～3時間は食べない

夜食 夕方頃に軽く食べておき、遅い時間は量を出来るだけ控える
200kcal程度、温かいもの、春雨スープなどがおすすめ☆
消化のいい食材を選ぶ
(うどん、そうめん、おじや、豆腐など豆類、大根などの根菜類)

3. 「太りやすい食事」を見直しましょう

- 濃い味付けは食が進み過食の原因に！
⇒だしや薬味を使って薄味を心がける
- 揚げ物の頻度を減らす
⇒衣を薄く、食材を出来るだけ大きく切る(吸油率が減る)
炒め物はフッ素樹脂加工のフライパンで調理(油の使用量を減らす)
- 野菜を積極的に摂る
⇒すぐに食べられるミニトマトやきゅうりを常備する、あらかじめ野菜の下処理しておく
- 肉類は1食約80gを目安にする
⇒調理方法・使用食材を工夫する



(例)ハンバーグ(120g)→豆腐入りハンバーグ(60g)
サーロインステーキ(150g)→チンジャオロースー(75g)



■糖質 OFF ズッキーニピザ (1枚)

材料：トマト水煮缶…200g
 ☆ドライバジル…小さじ1/2
 ☆しょうゆ…小さじ1
 ☆こしょう…小さじ1/6
 ズッキーニ…1本(150g)
 パルメザンチーズ…大さじ1
 黒こしょう…適量
 ベビーリーフ…10g



作り方：

- ①鍋にトマト水煮を入れ強火で熱し、とろみがつくまで中火で煮詰め☆を加える
- ②ズッキーニを薄く楕円形にスライスしフライパンで両面を焼く
- ③オープン皿にクッキングシートをしき、②を丸く敷き詰める
- ④①のトマトソースを塗りパルメザンチーズ、黒こしょうをふる
- ⑤200℃に予熱したオーブンで約10分焼く
- ⑥ベビーリーフをのせる

1枚分

エネルギー	107kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	3.0g
炭水化物	14.6g
食塩相当量	2.1g

★ポイント★

トッピングに、ベーコンや生ハム(10g)、ルッコラなどお好みの食材をのせてもOK!
 [＋約20kcal]

■おからでポテトサラダ風(2人分)

材料：おから(生)…60g
 (乾燥おから15g+水45gでもOK!)
 きゅうり<薄切り>…1/2本
 ツナ缶(スーパーノンオイル)…35g
 ガリ<みじん切り>…10g
 マヨネーズ…大さじ1
 ヨーグルト…大さじ1/2



1人分

作り方：

- ①おからを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップを1分加熱し、冷ましておく
- ②スライスしたきゅうりは塩をふりかけしんなりさせる
- ③①にマヨネーズ・ヨーグルトを加えてよく混ぜ、水気をしぼったきゅうりとツナとガリを加えて混ぜる

エネルギー	62kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	2.5g
食塩	0.6g
食物繊維	4.3g

★ポイント★

ポテトサラダと比べると、カロリーマイナス17kcal、炭水化物マイナス6.5g、食物繊維プラス3.1g! 糖質制限に☆

■高野豆腐 de ココアデザート(2人分)

材料：高野豆腐<戻しておく>…1枚
 おいしく健康応援ココア…小さじ2
 (または、純ココア…小さじ2
 と砂糖…大さじ1/2 でも良い)
 牛乳…100ml



作り方：

- ①戻した高野豆腐の水分をしっかり絞り、小さく切る
 (1枚あたり12~14個)
- ②耐熱容器に熱湯10ml・ココア(砂糖)を入れ、ペースト状にして牛乳を加えて混ぜ、電子レンジ500Wで1分30秒くらい沸騰直前まで加熱
- ③高野豆腐を入れ電子レンジ500Wで3分くらい加熱し、そのまま冷ます
 ☆お好みで、シナモンパウダーをふっても美味しいです

1人分

エネルギー	74kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	3.5g
炭水化物	3.4g
食物繊維	0.9g

★ポイント★

健康ココアでおいしくカロリーOFF♪夏は冷やして！冬はあたためて召し上がってみてください！

名糖 (meito) ピックアップOTC おいしく健康応援シリーズ

※商品はお取り寄せになる場合もあります。

糖質・カロリーが気になる方へ

- 砂糖を控えている方
- ダイエット中の方
- 食物繊維を摂りたい方



チョコレート チョコレート(いちご) ココア

◆特長◆

◎カロリーOFF

低カロリーの糖質や食物繊維を使用しカロリーを抑えました

◎低GIの糖質を使用

砂糖の代わりにデンプン由来の甘味料、還元麦芽糖と血糖値を上げないエリスリトールを使用しました

◎食物繊維

デンプン由来の食物繊維「難消化デキストリン」配合



エスマイル通信に関して何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、

お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。(● ^ - ^ ●)(● ^ 8 ^ ●) 管理栄養士 川畑