

# お腹周りが気になっている方へ 内臓脂肪の落とし方（食事編）

健康（耳）  
耳より情報

保健課 食育・健康対策係 ☎ 75-4960

内臓脂肪を減らすと検査数値が改善するため、食事と運動が大切なことを前回お伝えしました。今回はその内臓脂肪を食事で減らす方法についてお伝えします。

内臓脂肪 1kg=約 7000kcal です。1ヶ月に 1kg 減量するとして、 $7000\text{kcal} \div 30 \text{日} = 240\text{kcal}$

1日当たり 240kcal 相当を食事や運動で節約すれば減量できます。

## エネルギーを節約する 3つの工夫

エネルギーを持つ栄養素・・・炭水化物 (4kcal)、脂質 (9kcal)、たんぱく質 (4kcal) ※1gあたり

### ①現状よりエネルギーの低い食品に代える・頻度を抑える

脂質・砂糖を多く含むものはエネルギーが高めです。

メロンパン1個 293kcal	カレーライス 705kcal	マヨネーズ (10g) 70kcal	クッキー (3枚) 140kcal	ジュース (500ml) 200kcal
↓	↓	↓	↓	↓
ロールパン2個 190kcal	キーマカレー 565kcal	ノンオイルドレッシング (10g) 8kcal	クラッカー (3枚) 59kcal	お茶 (500ml) 0kcal
<b>-103kcal</b>	<b>-140kcal</b>	<b>-62kcal</b>	<b>-81kcal</b>	<b>-200kcal</b>

### ②食材の選び方 肉類は部位によって脂質の量が異なります

牛肉・豚肉 バラ>ロース>ヒレ・もも 野菜・きのこ・海藻を積極的に使うとかさ増し&満足感 UP!  
鶏肉 もも>むね>ささみ ※鶏肉は皮を剥がすとさらに減らせます **-77kcal**

### ③調理方法 使う油の量が多いほどエネルギーが高くなります

揚げる>炒める>焼く>煮る>蒸す 例) 鶏のから揚げを焼きとりにする **-192kcal**

食事・運動どちらか一方だけでなく、**両方**で内臓脂肪を減らすことをおすすめします!



夕食のご飯を抜く or 散歩 1日 1時間 20分



間食を減らす + 通勤時プラス10分歩く

運動編は2024年3月号に掲載予定です。

## 腎機能低下予防のための簡単調理・試食会教室

健診結果等で腎機能を評価する値 (eGFR, クレアチニン, 尿素窒素, 尿たんぱく) が悪化していませんか? 腎機能が低下している方を対象に、腎機能を低下させないための教室を開催いたします。

教室に参加すると・・・

- ◎腎機能を低下させない食事の考え方がわかります。
- ◎腎臓病食に精通した講師 (栄養士) が、どなたでも簡単においしく作れる家庭で取り入れやすい方法を教えます。
- ◎治療用特殊食品をおいしく食べる調理のコツを伝えます。いろいろな試食を用意しています。

**対象者** eGFR45 未満または尿たんぱく 2+以上の値の方

※必要に応じて教室前に専門職との面談を行うことがあります。

**場所** 御幸コミュニティセンター 1階 講習室 / 調理室

**講師** 栄養士 宮本和光 先生 (福岡臨床栄養研究会)

**日時** 1月31日 (水) と 2月14日 (水) ※2日間参加できる方のみ

**締切** 1月17日 (水) 先着 15名程度

10:00 ~ 13:00 (受付 9:30 ~ 9:45)

**申込** 保健課 食育・健康対策係 ☎ 75-4960