

「スマート・ライフ・プロジェクト」…「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動があります。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。

10月より当薬局はこの運動に参加し、食生活について情報発信をしていきたいと考えています。

タイトルの「ダイエット」についてですが、
 ダイエットといえば夏までに3kg痩せる、リンゴダイエット、バナナダイエット、梅干しダイエット等、ちょっと検索すればいろんなものが出てきますが、
つらい！大変！というイメージです。
 しかし本来の意味は・・・ウィキペディアで調べると



ダイエットとは、規定食という意味である。

1. 人や動物や共同体が習慣的に摂る食品のこと
2. 健康のため、美容のため、肥満の防止（や解消）のため、食事を制限すること

と書いてあります。本来の意味はつらい、短期的なものではなく、健康の為、習慣的に摂る食事の事です。カロリーを意識していないと、つい食べ過ぎてしまうことがあります。食欲の秋、注意ですね。

カロリーの一口アドバイス

成人男性、成人女性の1日に必要なカロリーは、身体活動レベルをふつうとしてエネルギー必要量を計算すると、

	18～29 歳	30～49 歳	50～69 歳	70 歳以上
男性 (kcal/日)	2,300～3,000	2,100～2,800	2,100～2,600	2,000～2,400
女性 (kcal/日)	1,800～2,400	1,800～2,400	1,700～2,100	1,700～1,900

（幅があり、同じ BMI 又は体重でも、エネルギー必要量には個人差が存在することに注意）

ややこしいな・・・と思わないでください。

例えば、主食であるご飯のカロリーは160g(1膳)で269kcalのカロリーがあります。

(100gあたり168kcalのカロリーです。)

コンビニのおにぎりが1個、約100gのご飯が使われているので168kcal、
 具によって200kcalを超えたりします。

マヨネーズ系で油を使ったものが高くなります。1個ずつに熱量〇〇kcalと表示されているので比較すると楽しいです。



ただし、医療機関で指導を受けていらっしゃる方、特に糖尿病治療の方はドクターの指示に従って下さい。

PS：ゆっくり食べること。よく噛んで食べること。30回咀嚼するといよいようです。
 次号は食べ物のカロリーを少しお話ししますね。

