



鶴田 浩子
本会管理栄養士

第 8 回

運動を習慣化したいけれど...

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

Sさんは在宅勤務が続いています。運動不足の解消にウォーキングを始めましたが、寒くなって外に出るのがおっくうになり、太ってしまったとのことでした。「ウォーキングは起床後に行うと決めていたけれど、今は1日中部屋にいることが多いから運動するタイミングが見つけられなくて」と困っているようでした。

◆食生活リズムの乱れ

Sさんの食生活をうかがったところ、食事の時間が決まっていませんでした。パソコンに向かいながら、小さめのボウルにオートミールと牛乳を入れたものや果物、ヨーグルト、ゼリーなどをちょこちょこ食べています。そして18時頃に500～600kcal台で野菜もしっかり入っている宅配弁当を食べますが、その後小さめのパンや果物をつまんでいました。「太らないように、表示されているエネルギーは見ないようにして低エネルギーのものを選んでいくけど、結局物足りなくなって食べてしまう」とのことでした。

◆運動を定期的に行うために

「小腹が空いた、次は何を食べよう」と考え、その都度用意をするという「だらだら食い」は、思った以上の摂取エネルギーにつながるだけでなく、運動するタイミングも失います。そこでSさんに次のことをすすめました。

- ・ 1日3食、時間を決めて食事を摂る
- ・ 1回の食事量とバランスを見直す
- ・ 間食は14時から16時の間に1回にする

●Sさんのある日の食事内容



オートミール、果物、ゼリー飲料、ヨーグルト、ブラックチョコ、宅配弁当

*食事バランスガイド
1日に「何を」「どれだけ」食べたいかをコマの形と料理のイラストで表現したもの。コマは5つの料理グループ(主食・副菜・主菜・乳製品・果物)ごとに分けられ、それぞれ目安となる料理とその組み合わせが示されている。
年齢・性別・身体活動量によってコマの大きさは異なる。
参考：食事バランスガイドについて：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

Sさんのプロフィール



- ・ 27歳、女性、会社員
- ・ BMI 24.2(身長156cm、体重59kg)
- ・ 体脂肪率 29%
- ・ 運動 気が向いた時に部屋でスクワットやラジオ体操を週1日程度

●ある日の食事内容

9時頃から18時頃にかけて
オートミールと牛乳を小ボウルに3～4杯、
ヨーグルトを小ボウルに2～3杯、果物を小皿に3～4皿、
ブラックチョコ7～8個

18時～22時にかけて
宅配のお弁当(米飯150g、鮭、豚肉と野菜の煮込み)、
小さめのロールパン2個、果物2皿、カフェオレ1杯

この日の摂取エネルギー量：2260kcal
エネルギー産生栄養素バランス：たんぱく質16.1%、脂質30.5%、
炭水化物56.8%

20代女性の1日の推定エネルギー必要量
身体活動量が「低い」場合1700kcal、「ふつう」の場合2000kcal※
※日本人の食事摂取基準 2020年版より
エネルギー産生栄養素バランス たんぱく質13～20%、脂質20～30%、炭水化物50～65%

1回の食事を600kcal程度、間食を150～200kcal程度にすることで、約200～300kcalの摂取エネルギーを減らすことができます。

それだけでなく、食事の時間を一定にし、食べる回数が減ることで、運動するタイミングも作りやすくなると思います。食事の30分後くらいにラジオ体操やスクワットから始めてみましょう。規則正しいリズムを作っていくことが大切です。

◆食事を楽しもう

Sさんには食事のバランスや量の参考に『食事バランスガイド』*を紹介しました。食事バランスガイドは1日で摂る主食・副菜・主菜・乳製品・果物の大体の目安量が把握できるツールです。

Sさんの食生活は副菜、主菜が少なく、乳製品、果物が多いことに気づいていただけました。

可能な時は主食・主菜・副菜をカフェ風にワンプレートに盛りつけてみてはいかがでしょうか。市販のお総菜でも構いません。彩り豊かに盛りつけられた食事は、きっとお腹だけでなく気持ちの満足度も上げてくれると思います。