

少しの工夫でエネルギーコントロール

村上記念病院 糖尿病教育委員会
講師：管理栄養士

健康的な体を維持するためにはエネルギーだけでなく、栄養素についても過不足無く摂取することが重要です。

エネルギーを産生する栄養素としてたんぱく質、脂質、炭水化物、体の調子を整えるための栄養素としてビタミン、ミネラルがあります。

これらを毎日の食事からバランス良く摂取するには1日3食、主食、主菜、副菜がそろった食事をし、さらに果物や乳製品をうまく取り入れることが大切です。



エネルギーダウンの食事のポイント

① 肉や魚の部位を選ぶ

例えば100gあたりのエネルギー量は同じ牛肉でもバラ肉は426kcal、もも肉は140kcalです。バラ肉やロース肉は脂身が多いためエネルギーが高くなります。

脂身や皮の少ない部位を選ぶことでエネルギーを減らすことができます。

魚では青魚より白身魚の方がエネルギーが低くなります。

鯖は一切れ80gで160kcal、カレイは80gで80kcalとエネルギーに2倍の差が出ます。

② 調理法の工夫

ゆでる、網焼き、蒸すなどの調理法は素材の脂が流れ出てエネルギーダウンになります。

ゆでる5%、網焼き20%、蒸す1%ほどエネルギーダウンできると言われています。



③ エネルギーの少ない食材を取り入れる

野菜やきのこ、こんにゃく、海藻は低エネルギーで満腹感も得られ、食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。南瓜やジャガイモは野菜の中でも炭水化物を多く含んでおり、エネルギーが多いため食べ過ぎには注意が必要です。

④ ゆっくりよく噛んで食べる

ゆっくりよく噛んで食べることで、胃や小腸の血流量が増加して消化活動が活発になり、食事誘発性熱産生が大きくなり、安静にしているだけでもエネルギー消費量が増えます。また、ゆっくり噛んで食べることでストレスが解消されたり、食後の血糖値を下げる効果もあります。

エネルギーアップの食事のポイント

① 調理法の工夫

揚げ物や炒め物など、油を使うことでエネルギーUPができます。

揚げ物は衣によってどれくらい油が吸収されるかがかわります。

素揚げ 3~8%、からあげ 5~8%、フライ 10~20%、天ぷら 15~25%程度

② 身近な物をプラス（缶詰など）

ごはんにちりめん、納豆や卵をかけて食べたり、パンにチーズやハム。

サラダにツナマヨ、味噌汁に豆腐、そうめんにはさば缶を入れるなど

ちょっとした工夫でタンパク質がUPできます。



③ 飲物をかえる

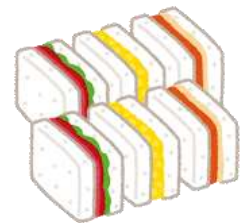
お水やお茶はエネルギーがほぼないため、飲物もエネルギーのあるものに代えると簡単にエネルギーアップができます。コーヒーにハチミツを入れたり、お茶をやめて牛乳にしたり。

ミルクココアや飲むヨーグルト、きなこミルクなどもおすすめです。

④ 間食を見直す

甘いものばかりではなく、ビタミンや食物繊維をとることができるため果物や果物と一緒に牛乳やヨーグルトなどをとるともっと良くなります。

チーズやハムを挟んだサンドイッチや具を入れたおにぎりもおすすめです。



⑤ 栄養調整食品を使用してみる

ドラッグストアなどに行くとたくさんの種類が置いてあります。

少ない量でエネルギーがしっかりとれて、栄養バランスも考えられています。

医師や管理栄養士に相談の上、利用することをおすすめします。

エネルギーのことだけを考えるのではなく、
まずは食事のバランスを整えることを考えてみて
ください。
ちょっとした工夫で楽しい食生活を送りましょう。

