

「社長、ダイエットを始めましょう！」

～手軽に始められる、食と栄養バランスの習慣～

こんにちは。ヨガインストラクター社労士の岩野麻子です。

清涼な風が心地よい季節となりましたね。

今月のテーマに入る前に…皆さんは「ダイエットしなきゃ～」と感じたことはありますか？秋と言えば、食欲の秋。美味しい食材も多く出回っています。美味しいものを我慢したり、ただ闇雲にカロリーを気にするのではなく、ちょっとした意識づけで、バランスの取れた食事を心がけてみるのはいかがでしょうか？今回は、お手元に電卓をご用意くださいね。

### 1. 栄養の基礎知識

まずは、栄養に関する基礎知識をおさらいしましょう。最近では、抗酸化成分などの栄養素も雑誌などでよく取り上げられています。

- ・ **3大栄養素**
  - ①糖質(Carbon:熱量系)②脂質(Fat:熱量系)③たんぱく質(Protein:構成系)
- ・ **5大栄養素**
  - ④ビタミン(調整系)⑤ミネラル(調整系)
- ・ **7大栄養素**
  - ⑥食物繊維 ⑦ファイトケミカル(植物に含まれる化学物質。抗酸化力、免疫力UP)

### 2. 1日の総摂取カロリー目安量を算出する

皆さんは、ご自分の体に必要な、1日の総摂取カロリー目安量をご存知ですか？

標準的な生活スタイル	一日の総摂取カロリー目安量(kcal)	
一日中、安静にしている	28 kcal	×体重
一般的な生活(女性)	38 kcal	
一般的な生活(男性)	40 kcal	
フィットネスレベルの運動	45 kcal	
アスリートレベルの運動	50 kcal	

上記の表によると、標準的な生活スタイルが「一般的な生活(男性)」であれば、体重が60kgの場合、【60kg×40kcal=2,400kcal】が一日の総摂取カロリー目安量になります。1日三食バランスよく食べるのであれば、【2,400kcal÷3=800kcal】となり、1食分の目安は【800kcal】となります。朝ごはんを少なめにした日の昼食はモリモリ食べても良いですし、逆に前日の夜の飲み会で食べ過ぎたら、翌日中に調整できると良いでしょう。

同様に、「一般的な生活(女性)」であれば、体重が50kgの場合、【50kg×38kcal=1,900kcal】が一日の総摂取カロリー目安量となり、1食分の目安は、【約633kcal】となります。

### 3. PFC バランスを考える

「野菜を多めに」はとても良い心がけですが、残念ながら体は、野菜だけでできているわけではありません。体を作る素となるたんぱく質や、熱やエネルギーになる糖質や脂質のバランスを考えることも大切です。それぞれの頭文字を取ってこれを「PFC(protein/fat/carbohydrates)バランス」と呼んでいます。

#### PFC(protein/fat/carbohydrates)バランス

- ・たんぱく質(protein):全体の15%(1g=4kcal)
- ・脂質(fat):全体の25%(1g=9kcal)
- ・糖質(炭水化物·carbohydrates):全体の60%(1g=4kcal)

2で計算した、1日の総摂取カロリー目安が2000kcalの場合

- ・たんぱく質:2000kcal×15%=300kcal  
⇒ 300kcal÷4kcal = 75g
  - ・脂質:2000kcal×25%=500kcal  
⇒ 500kcal÷9kcal = 56g
  - ・糖質:2000kcal×60%=1200kcal  
⇒ 1200kcal÷4kcal = 300g
- となり、1食あたりは たんぱく質25g、脂質18.7g、糖質100gとなります。

自分のPFCバランスがわかったら、コンビニエンスストアでお昼ご飯を買うときも、裏の成分表示を見て、バランスを考えた組み合わせを選んでみると、意外な発見がありおもしろいですよ。幕ノ内弁当とかつ丼を比較してみたり、普段手に取らないものを選んでみたり…ぜひいろいろとチャレンジしてみてください。

「手軽に始められる食と栄養バランスの習慣」はいかがでしたか？

この秋は、ご自分の体の声にいつもより耳を傾けながら、体が欲しているものを、バランスよく食する習慣が身につくと良いかと思います。それでは、次回の“健康経営よもやま話”もお楽しみに！



#### 特定社会保険労務士 岩野 麻子 氏

社会保険労務士 岩野麻子事務所 代表。IHTA(社団法人国際ホリスティックセラピー協会)認定 ヨガインストラクター。ヨガに関する知識をはじめとし、解剖学、栄養学などの基礎知識を学ぶ。社労士業務を行う傍ら、2012年よりヨガインストラクターとしてデビュー。昨年の東京都社労士会中央統括支部・管外研修では、「ヨガで職場の健康管理～ヨガインストラクターが考える健康管理～」をテーマにして研修を行うなど、「働くすべての人々にQOL(Quality Of Life=生活の質)の向上を」を座右の銘として、「労務管理」のみならず「健康管理」の視点を取り入れながら、「働く」方々のサポートに努めている。