



健康的なカロリー制限のポイントをチェックしよう!



カロリーと聞くと、なんとなくマイナスなイメージを連想する人も多いのではないのでしょうか。「カロリーは摂らない方が良い」「痩せるためにはカロリー制限が不可欠だ」といった過度な思い込みにより、健康を害してしまうケースも少なくありません。そこで今回は、健康的にカロリー制限する方法についてご紹介します。

(1) 日常生活で消費できるカロリーよりも摂取カロリーの方が多い：運動量と食事量のバランスに加え、安静時の消費カロリー（基礎代謝量）が少ない方も、過剰なカロリー摂取に注意が必要です。

(2) 代謝を上げるためのホルモンの働きが弱い：日常生活でより多くのカロリーを消費するには、代謝に関わるホルモンの分泌が重要です。加齢によりマグネシウムや亜鉛といったミネラルが不足することも、ホルモン分泌の低下を招きます。

(3) 睡眠不足やストレスにより体内に脂肪が溜まりやすくなっている：睡眠不足により成長ホルモンが十分に生成されないと、細胞の新陳代謝や脂肪の分解、筋肉の修復が正常に行われません。また、過度なストレスによってインスリンというホルモンが活性化すると、体内に脂肪を溜めこみやすくなってしまいます。

なぜ太る？肥満のメカニズム

肥満や太りすぎは、生活習慣病の原因にもなるため、早めに手を打つことが大切です。一方で、痩せたい一心でやみくもにカロリー制限をしてしまうと、かえって体に悪影響を及ぼすこともあります。健康的にカロリー調整をするために、まずは自分に必要なカロリーについて正しく理解しておきましょう。

厚生労働省によると、成人男性が必要とする一日のカロリーは次の通りです。

活動レベル	低い(I)	普通(II)	高い(III)
18~29歳	2,300kcal	2600kcal	3,050kcal
30~49歳	2,300kcal	2,700kcal	3,050kcal
50~64歳	2,200kcal	2,600kcal	2,950kcal
65~74歳	2,050kcal	2,400kcal	2,750kcal
75歳以上	1,800kcal	2,100kcal	-

もちろん、個々の体格によって身体に必要なカロリーは異なりますが、いずれにしても摂取カロリーと消費するカロリーのバランスを整えることが重要となります。カロリー制限を行うと、まず体脂肪が分解

自分に合ったカロリー制限を

健康的なダイエットには生活習慣の見直しが必要不可欠ですが、なかでも**(1)**のカロリーバランスについては、日頃から自分に必要なカロリーについて正しく理解し、摂取カロリーが消費カロリーを大きく上まわらないように気を配ることが大切です。

無理のないカロリー制限で健康に!

摂取カロリーと消費カロリーのバランスを整えるには、以下のことを意識しましょう。

1. 必要以上のカロリーを摂取しない
 身体の活動量に対して必要以上にカロリーを摂取すると、消費しきれなかったカロリーが体脂肪として蓄積されます。体脂肪が増えすぎると、糖尿病や高血圧、心血管疾患といった生活習慣病のリスクが高まります。日頃から食べ過ぎに注意



2. 運動による消費カロリーを増やす

一方で、摂取カロリーを減らすことだけに注力しすぎると、必要な栄養素が摂取できずに栄養失調を引き起こしたり、タンパク質やビタミンの不足によってホルモンバランスが崩れ、痩せにくい体質になってしまうこともあります。適度に体を動かすことで体内の糖や脂肪が消費されるだけでなく、筋力トレーニングをあわせて行うことで基礎代謝量が増加し、カロリーを消費しやすくなると言われています。

3. 食事のバランスを整える

私たちの身体に必要な三大栄養素である炭水化物・脂質・タンパク質は、「エネルギー産生栄養素」とも呼ばれ、それぞれ重要

な役割を担っています。カロリー制限中は、どうしてもこのバランスが崩れがちになってしまうため、炭水化物を総摂取カロリーの半分ほどに抑えること、またタンパク質を欠かさないことを意識して、食事のバランスを整えると良いでしょう。

甘さを楽しみながらすこやかな毎日を目指す方に。マービー

低カロリー甘味料で、いつもの食事をカロリーカット



健康レシピにも使用!

■ 粉末300
 大さじ1杯(10g)が20kcal
 砂糖に比べてカロリー 50%カット



■ スティック
 1スティック(1.3g)が砂糖4gと同じ甘さ
 砂糖に比べてカロリー 50%カット



■ 液状620
 大さじ3/4杯(15g)が25kcal
 砂糖に比べてカロリー 45%カット

