



# **食欲の秋**

## **～上手に食事を摂りましょう～**



# 『秋』は食欲の秋

秋は旬の美味しい食べ物がたくさんある。

旬の季節にとれる野菜や魚などの食材は  
ビタミンやミネラル、脂質など  
栄養が多く含まれている。



気をつけたいこと…

食べる量に十分注意し、  
『**適度にバランスの良い食事**』を心がける。

身体に良い食べ物でも、食べすぎれば肥満  
や血糖コントロールの悪化につながる。



# 本日のおはなし

---

## ①食事療法の基本

## ②秋の食材の取り入れ方・注意点

- ・新米
- ・果物
- ・さんま
- ・いもたき
- ・きのこ



# 食事療養の基本

① 適正カロリーを守る

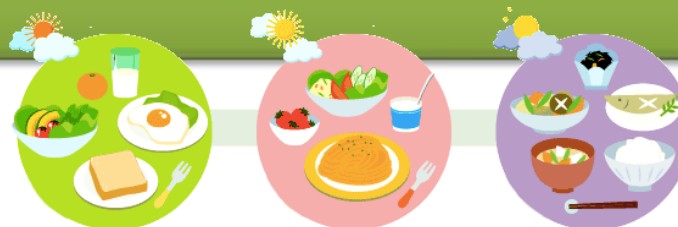


② バランス良く食べる



pixta.jp - 18627081

③ 3食規則正しく食べる



# 適正なエネルギー量

年齢、性別、身長、体重、日々の生活の過ごし方によって一人ひとり違う。

医師の指示エネルギー量を守りましょう。

## 【適正なエネルギーの計算】

### ①標準体重を計算する

標準体重

$$\begin{array}{c} \text{身長} \\ \text{m} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身長} \\ \text{m} \end{array} \times 22 = \begin{array}{c} \text{kg} \\ \times \end{array}$$

### ②身体活動量のレベルを判定する

身体活動量

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| デスクワーク中心の人や専業主婦 | …25~30kcal/kg |
| 接客業など立ち仕事の多い人   | …30~35kcal/kg |
| 力仕事の多い人         | …35kcal/kg~   |

(※肥満ぎみの人は低い方の数字を使用)

### ③①と②を掛けて 適正エネルギーを計算する

Kcal/日



# バランスのとれた食事

**主食**  
【炭水化物】  
1品



**主菜**  
【蛋白質】  
1品



**副菜**  
【野菜・海藻】  
2品

## 副菜

野菜、海藻、  
きのこなど

野菜を中心に  
ビタミン・ミネラル・  
食物繊維を十分に!

## 主食

ごはん、パン、  
麺類など

摂りすぎはエネルギー・  
糖質過多になるので  
注意!

## 主菜

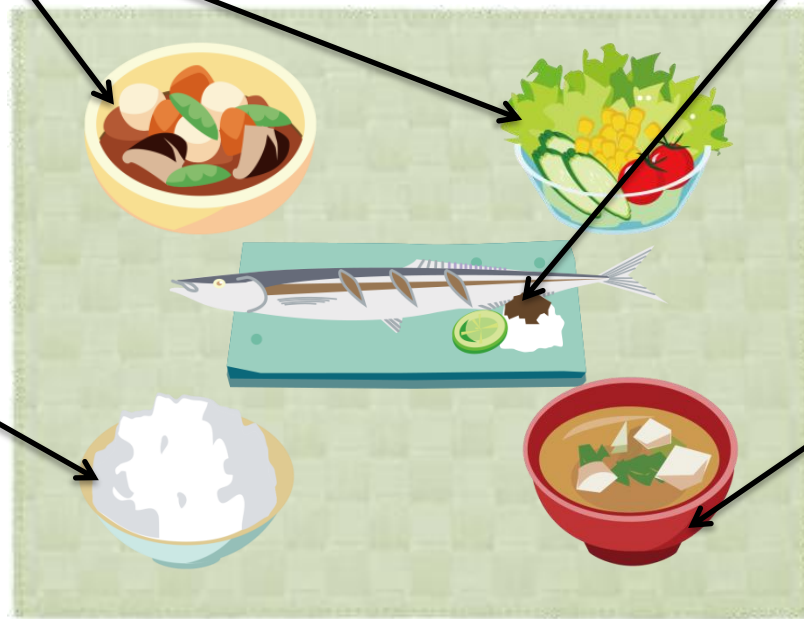
肉、魚、卵、  
大豆製品など

摂りすぎは  
エネルギー過多に  
なるので注意!

## 汁物

野菜、海藻、  
きのこなど

1日1品  
野菜や海藻を  
沢山使って  
第二の副菜的役割に



# 新米



新米は、古米に比べて水分量が多く、風味豊かで粘り強い特徴があり、美味しい。

**食べ過ぎると…  
エネルギーや糖質過多になる。**



ごはん50g  
茶碗軽く1/2杯



エネルギー：84kcal  
炭水化物：18.5g



**医師の指示量を守りましょう**

**80kcalの目安**



食パン 30g  
(6枚切り1/2枚)



ゆでうどん 80g  
(1/3玉)



うどん、スパゲッティ、そば  
(干し) 20g

# 炊き込みごはん



## 【材料】

ごはん…120g

しいたけ…3g

ごぼう…7g

にんじん…6g

こんにゃく…10g

鶏むね肉…6g

酒…4g

砂糖…1g

醤油…2g

塩…1.2g

みつば…1g

160g = **230kcal**、塩分 = **1.5g**

もう少し、もう少しと  誘惑に負けていると…

240g = **345kcal**、塩分 = **2.3g**

**カロリーも塩分も摂りすぎになってしまいます！**

## 塩分の目標値

**男性: 8.0 g 女性: 7.0 g**

厚生労働省. 日本人の食事摂取基準(2015年番)

**高血圧: 6.0 g**

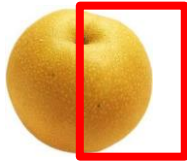
日本高血圧学会. 高血圧治療ガイドライン2014

# 果物

果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富であるが、  
食べ過ぎには注意が必要



**目安量=80kcal/日**



なし1/2個  
80kcal



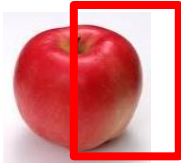
柿1個  
80kcal



巨峰1粒  
7~10kcal



みかん2個  
80kcal



りんご 1/2個  
80kcal



バナナ1本  
80kcal



パイナップル 1/8個  
80kcal



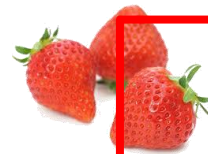
メロン1/8個  
40~50kcal



スイカ1/8切れ  
80kcal



桃1個  
80kcal



いちご 1粒  
5kcal



キウイ1個  
40kcal

# 干し柿



干し柿は・・・

柿の果実を乾燥させた食品。  
ドライフルーツの一種。

つまり・・・

柿と同様に **1個で80kcal**

**食べすぎには注意！**

**干しくだものの特徴**

- ・ ビタミンの含有量が少ない
- ・ 糖度が高い

# 栗



「糖尿病食事療法のための食品交換表」では  
炭水化物を多く含む種実類として  
**表1** に分類される。

ごはん、パンなどの主食と  
同じカウントになるので  
**食べすぎには注意！**

50g(中4個)で80kcal  
(皮付き70g)



ご飯50g  
(茶碗軽く1/2杯)



# さんま

## 魚

- 種類によってエネルギーが異なる。
- 青背の魚は白身魚の2～3倍のエネルギーがある。
- 青背の魚は血液中の中性脂肪を減らすn-3系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれているので献立に上手に取り入れる。

【低脂質】 (100gあたり)



カレイ(95kcal)  
脂質1.3g

【高脂質】 (100gあたり)



さんま(297kcal)  
脂質23.6g



さば(247kcal)  
脂質16.8g

秋刀魚30g (中1/3匹) = 80kcal



# いもたき



いも炊きと言えば・・・**里芋**

中3個 (140g)  
= **80kcal**



## ポイント

- ①芋の食べ過ぎに注意する
- ②ごぼうやにんじん、蒟蒻などを多くすることで、芋が少なくても満足感を得ることができる。  
また、食物繊維を多く含むため、血糖値の上昇を緩やかにする効果も期待できる

# アルコールについて



- アルコールによって食事摂取量を守れなくなる。
- 中性脂肪が高くなりやすい。  
アルコールが肝臓で分解されるときに、中性脂肪の合成を促す作用がある。
- アルコール性低血糖の危険がある。  
飲酒によって、ブドウ糖が肝臓から血中へ放出されにくくなり、低血糖を起こすことがある。

## 主治医の先生の許可がある場合

- ①適量を守る
- ②主食の代わりにしない
- ③酒のつまみを食べ過ぎない
- ④週に2日は休肝日設ける

## アルコール飲料のエネルギー



日本酒 1合  
180ml  
(196kcal)



ビール 1缶  
350ml  
(140kcal)



ワイン 1杯  
120ml  
(88kcal)



焼酎 1杯  
50ml  
(73kcal)



缶チューハイ 1缶  
350ml  
(278kcal)

# 糖質オフ・アルコールオフについて



カロリー源：糖質 + アルコール

糖質 . . . 1g = 4kcal

アルコール . . . 1g = 7kcal

\* 糖質オフまたは糖質ゼロ \*



糖質ゼロビール  
アルコールによる  
加りのみ



糖質オフビール  
糖質による加りが低い

\* ノンアルコールまたはアルコールオフ \*



ノンアルコールビール  
加り源は糖質のみ



アルコールオフビール  
アルコール濃度が低い

糖質ゼロ・オフ、ノンアルコール・アルコールオフともに  
カロリーがあるので注意して下さい

# きのこ



## きのこの特徴

- 低カロリー
- 食物繊維が多く含まれており、噛み応えがあるので、少量でも満腹感を得ることができる。



**生で食べられず、調理法によっては高カロリーになる！**

きのこは油や調味料を吸収しやすいため、  
思っていたよりも高カロリーに繋がることもある。

## きのことベーコンの炒め物



### 【材料】

白だし・・・25cc  
オリーブオイル・・・大さじ1/2  
しいたけ・・・1.5枚  
エリンギ・・・1/2本  
シメジ・・・1/4パック

ベーコン・・・1/2枚  
バター・・・大さじ1/2  
こしょう・・・少々  
パセリ・・・少々

**1人前約200kcal**

J-オイルミルズHPより

# 秋の食事の注意点

- 主食を食べ過ぎない。

→新米は美味しいですが、食べすぎには注意する。  
指示量より多くなりすぎないようにする。

- 果物の食べ過ぎに注意。

→1日80kcalまでに！

- 青魚は上手に献立に取り入れる。

→脂質を多く含み、白身魚に比べて高カロリーですが、  
血中の中性脂肪を減らす働きがある。

- いも炊きの時は、芋の食べ過ぎに注意。

→野菜類や蒟蒻を入れることで満足感UP。

- きのこ類を上手に調理する。

→きのこは低カロリーで食物繊維も多く含むが、  
調理次第で高カロリーになるので注意！





ご静聴  
ありがとうございました

