



皆さんは毎日ご飯を食べていますか。たくさんのお米が手に入る時代ですが、私たちが日本人が一番食べる食材はやはり昔と変わらず「お米」ではないでしょうか。今月は「ご飯の適量」をテーマにお話します。

# こんにちは！ 管理栄養士です



佐藤管理栄養士

## ご飯の適量

**ご飯に含まれる栄養と働き**

ご飯に含まれる主な栄養は炭水化物です。炭水化物はたんぱく質、脂質とともに三大栄養素といわれ、食事のカロリーを構成している重要な栄養素です。その主な働きは「体のエネルギー源になる」ことで、特に脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖も炭水化物の一種といわれています。

### あなたのご飯の目安量は？ ～計算してみましょう～

#### ステップ1 BMIを計算する

$$\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}) = \text{BMI}$$

**ご飯の適量は？**  
ご飯の主要栄養素である炭水化物は健康のために必要な栄養ですが、摂りすぎるとカロリーの摂りすぎになり、肥満につながる可能性があります。さらに肥満は動脈硬化を引き起こし、高血圧や糖尿病などの生活習慣病にもつながりかねません。健康のために必要なものですが、適量摂ることが重要です。

#### ステップ2 一日に必要なカロリーを計算する

##### ★ BMIが25未満の方

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \times 30 = \text{一日に必要なカロリー (kcal)}$$

##### ★ BMIが25以上の方

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \times 25 = \text{一日に必要なカロリー (kcal)}$$

#### ステップ3 一食に必要なご飯の量を確認する

BMIの数値	一日に必要なカロリー (kcal)					
	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200
BMI 25未満の方	130	150	175	195	220	240
BMI 25以上の方	120	135	160	180	200	220

(参考) BMIの診断基準

体格	BMI
やせ	18.5未満
普通	18.5～24.9
肥満	25以上


※一日に必要なカロリーが1,600kcalで、BMIが25未満であれば、一食に必要なご飯の目安量は175gです。

※上の表は、あくまで目安です。食事制限が必要な疾患がある方は、医師にご相談ください。

ご飯よりもパン・麺がお好きという方は…

ご飯 100g のカロリーに相当する量		
食品名	量	目安
食パン 	65g	6枚切り 1枚
バターロール	55g	2個
うどん (ゆで)	160g	2/3玉
ラーメン (生)	60g	1/2玉
そば (乾) 	50g	1/2束
スパゲッティ (乾)	45g	1/2束

## ご飯の分量



**ご飯 150g とご飯 200g の比較写真です。**  
**皆さんも是非ご自身の目安量を一度計量してみてください。**  
**目で見て覚えましょう♪♪**

**変更前**

ご飯 200g × 3食 = 600g (1,008kcal)



**変更後**

ご飯 150g × 3食 = 450g (756kcal)  
これを毎日続けると…

252kcal × 30日 = **7,560kcal**

**1カ月で減らせる!**



で減らした場合…  
例えば、一食に必要な目安量が150gのところ、毎食200g摂っている方がご飯の量を目安量まで減らした場合…

**ご飯を減らす**  
**=**  
**減量の近道!**

健診等で町民の皆さんにお話を伺うと、ご飯を目安量以上に摂っている方が少なくない印象を受けます。ご飯は少しの量でもカロリーが摂れるため、逆にいうと、ご飯を適量食べることが(ご飯を減らすことが)減量への近道でもあります。

たんぱく質の摂りすぎは腎臓に負担をかけ、脂質の摂りすぎは動脈硬化や脂質異常症につながります。

「バランスのよい食事」とは、三大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)が理想的なバランスで入っている食事だといわれています。炭水化物を減らすことは減量への近道ではありますが、一方で必要以上に制限すると、その分たんぱく質や脂質を多く含む食品を摂りすぎる傾向になり、食事全体のバランスが悪くなる恐れがあります。

**気を付けて!**  
**炭水化物制限に**  
**潜む危険**

体重1kg減量するには、7000kcalの消費が必要といわれています。この場合、計算するとご飯の量を適量にしただけで、1カ月で約1.1kg減量できます。



今回は「ご飯の適量」をテーマにお伝えしました。ご自分の目安量がどのくらいなのか、実際の摂取量はどうなのか、計量してみることをお勧めします。これからの季節、夏場に比べて活動量が減り、体重が増えがち…という方も多いのではないのでしょうか。

「ご飯を適量摂ること」が冬場の体重管理のヒントかもしれません。是非お試しください。