

食事療法の基本

ダイエットは、diet therapy 食事療法 の略で、巷では色々なダイエットが流行り、また廃れていきます。

ダイエットは治療ですから、正しい知識が必要です。今回は、ダイエットの基本的な考え方を解説します。



食事交換表に基づくダイエット

ダイエット食の内容を決めるのには、日本糖尿病学会が文光堂から刊行している、食事交換表が一般的に使われています。

ここでは、食品を種別毎に6カテゴリーに分けています。

1・2	主に炭水化物を含む食品
3・4	主にたんぱく質を含む食品
5	主に脂質を含む食品
6	主にビタミン、ミネラルを含む食品



そして、それぞれの食品の1単位分（80Kcal）の量が示されています。

カテゴリー	1 単位の量
1 穀物	ご飯 50g(小茶碗半分) 食パン 30g(6枚切り半分) もち 35g うどん 80g(1/3玉)
2 くだもの	みかん 200g(2個) りんご 150g(半分) バナナ 100g
3 肉、魚、卵、大豆、チーズ	さんま 30g(1/3尾) あじ 60g(1尾) 鮭 60g(2/3切) 牛肉 40g 豚肉 60g 鶏肉 40g 卵 50g 豆腐 100g チーズ 20g
4 牛乳、乳製品(チーズ以外)	牛乳 120mL ヨーグルト 120g
5 油脂	植物油 10g マヨネーズ 10g バター 10g ベーコン 20g 豚バラ肉 20g
6 野菜、海藻、きのこ、こんにゃく	野菜、海藻、きのこ、こんにゃく 300g

1日の摂取単位とその配分

次に、1日の摂取カロリーに対して、カテゴリーをどう配分するかが示されています。

1日に20単位（1600Kca）摂取するときのカテゴリー配分

カテゴリー	1 穀物など	2 くだもの	3 肉魚など	4 牛乳など	5 油脂	6 野菜など	調味料
1日の単位	11 単位	1 単位	4 単位	1.5 単位	1 単位	1 単位	0.5 単位
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
朝食	3 単位	1 日で 1 単位	1 単位	1 日で 1.5 単位	1 日で 1 単位	0.3 単位	1 日で 0.5 単位
昼食	4 単位		1 単位			0.3 単位	
夕食	4 単位		2 単位			0.4 単位	

1日に23単位（1840Kca）摂取ときのカテゴリー配分

カテゴリー	1 穀物など	2 くだもの	3 肉魚など	4 牛乳など	5 油脂	6 野菜など	調味料
1日の単位	12 単位	1 単位	5 単位	1.5 単位	2 単位	1 単位	0.5 単位
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
朝食	4 単位	1 日で 1 単位	1 単位	1 日で 1.5 単位	1 日で 2 単位	0.3 単位	1 日で 0.5 単位
昼食	4 単位		2 単位			0.3 単位	
夕食	4 単位		2 単位			0.4 単位	

こんな感じで病院の給食は作られています。

摂取カロリーの増減は、主にカテゴリー1とカテゴリー3で行われます。この配分で気づくことは、毎食ご飯は普通の茶碗に1杯食べても良い（4単位=200g）ということです。カテゴリー3の肉や魚に関しては、牛肉だと昼・夕2単位なので、80gずつ、豚が120gと、これらもまあまあ食べられますね。でも、脂身は当然ダメです。

さんまは2/3匹ですね。

極端に少ないのは、グループ5の油脂です。

1日でマヨネーズ20gしか使えません。

調味料もかなり少ないです。

トマトケチャップで0.5単位は30g、みそだと20gしかありません。

一方、野菜は1日300gも摂らなければなりません。

病院食が不味いといわれるのは、油が少なく、味が薄いことが原因です。

