

ダイエット2つの基本



①腸内環境を整える

食物繊維群

(レジスタントスターチ、水溶性・不溶性食物繊維、オリゴ糖)、ポリフェノールを意識して摂取し、腸内環境に良い適度な運動を行い、自律神経を副交感神経優位にして十分な睡眠を取ること。



②摂取カロリーを意識

商品パッケージの栄養成分表示にて
買う・食べる・飲む時、
カロリー（エネルギー）チェック。



商品パッケージ記載例

栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー 349 Kcal
たんぱく質 22,6 g
脂質 4,6 g
炭水化物 54,3 g
ナトリウム 1,900 mg

栄養成分表示(1袋45g当たり)

エネルギー	150Kcal
タンパク質	11g
脂質	0,9g
炭水化物	24g
食塩相当量	1,6g

野菜・肉・魚等の食材カロリーは、
食品成分データベースサイト(文部科学省) <https://fooddb.mext.go.jp>

下記、性別・年齢・活動レベル別、1日のカロリー摂取基準にて
自分の必要カロリーを目安に、**ある程度**の意識をして食生活を行う。

参考表 推定エネルギー必要量(Kcal/日)

2015年 厚生労働省(摂取カロリー基準)より

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
18~29歳	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30~49歳	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69歳	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

上記、身体活動レベルは、低い、普通、高いとして、それぞれ I / II / III で示した。
妊娠期間に関しては、当てはまらない。

摂取カロリーを意識して、ある程度の満腹感を得ようとするために量を摂ろうとすると、必然的に糖質の多い食品は抑えるようになり、結果、軽い糖質制限にもなります。また、腸内環境を整えるために、食物繊維群、ポリフェノールを意識して摂取することは、必然的に低GI・FI値の食品を摂ることに繋がります。