

痩せている状態は、慢性的に摂取エネルギーよりも消費エネルギーが多い状態で、栄養不足の可能性があります。栄養不足はだるい、疲れやすいといった症状が出やすい貧血の原因となったり、生殖機能の働きを悪くしてしまう原因にもなるので、BMI18.5未満の方は、食生活を見直してみましょう。

栄養カウンセリングで食生活の聞き取りをしていると、痩せている方の体重が増えない原因として以下の方が多いようです。

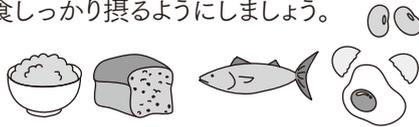
01

野菜や海藻、きのこ、こんにゃく類などの低エネルギーの食品を多く摂り過ぎている方

改善ポイント

●毎食に野菜や海藻、きのこ、こんにゃくなどのおかずは小鉢2皿分までを目安にして、食べ過ぎないようにしましょう。

●ごはんやパン、麺類などの糖質を多く含む食材や、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食材を毎食しっかり摂るようにしましょう。



02

太りたくないけれどお菓子類が好きで意識的にエネルギーのある食材を避けている方

改善ポイント

●朝、昼、晩の食事を栄養バランスよく摂ることで、お菓子への欲求が落ち着く方が多いので、お菓子をやめることよりもバランスの良い食事をすることに気を付けてみましょう。

●甘いものが食べたい時には、果物や焼きいも、甘栗などの砂糖が含まれないものと、ビタミンやミネラルも含まれている食材なのでお勧めです。



03

胃がもたれやすく、食事量が少ない方

改善ポイント

●辛み、甘み、酸味、塩味が強すぎる食べ物やアルコールやカフェインを含む飲料の摂り過ぎは胃酸の分泌を多くしてしまい、胃が荒れてしまう原因になるので、摂り過ぎには注意が必要です。

●脂肪の多いものや繊維質が多い食材は消化に負担がかかるので、脂肪の少ない柔らかい食べ物を意識して摂るようにしましょう。



04

食事をしっかり食べていても体重が増えない方

改善ポイント

●朝、昼、晩の食事を欠かさずに栄養バランスよくしっかりと摂るようにしましょう。

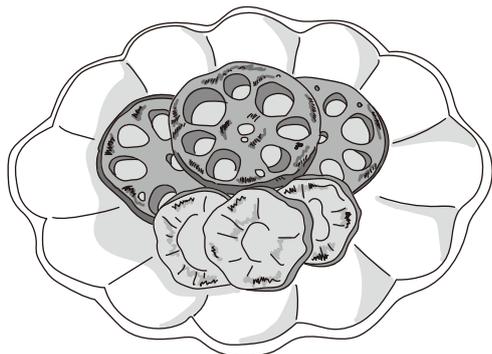
●間食にはおにぎりや焼きいも、バナナなどの消化に負担があまりかからないでエネルギーやビタミンやミネラルが摂れる食材を摂るようにしましょう。



参考文献:厚生労働省 e-ヘルスネット 若い女性の「やせ」や無理なダイエットが引き起こす栄養問題、日本消化器病学会「ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎」に対する除菌治療に関するQ&A一覧、宗像伸子 宮本佳代子 横山淳一 ビジュアル治療食300第3版(2021年)医歯薬出版株式会社 p280-291

Recipe

根菜のオリーブオイル焼き



【材料(2人分)】

・れんこん……………1節
・さつま芋……………小1本
・オリーブオイル……………適量
・塩……………適量

※じゃが芋やなが芋でも美味しくできます。

【作り方】

- ①れんこん、さつまいもは皮を剥かずにたわしてしっかり洗い、1cm厚さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて①を並べて中火にかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③両面にこんがり焼き色がついたら塩を振り、器に盛り付ける。