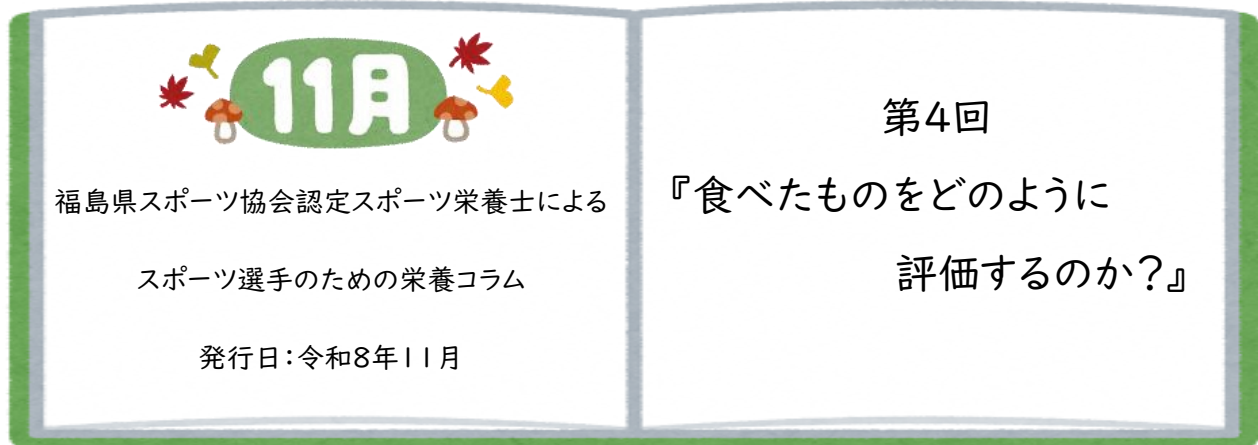




皆さんは日頃から体重を測る習慣はありますか？食べたものを評価する指標のひとつに体重があります。

体重の中身は脂肪量と除脂肪量（筋肉量）に分かれます（図1参照）。私たちは毎日同じ行動を行うことは難しいため、日々のエネルギー消費量（生活活動や運動量）は異なります。エネルギー消費量と摂取量（食事）が一致しているかどうかは、体重の測定から結果として評価することになるのです。短期的な変動は、主に体水分の出入りなので気にしすぎることはよくありませんが、中長期（1ヶ月以上）的に見た変動は、体組成の変動として捉えていきます。週単位、月単位で増減を見て、自分が設定した体重との比較を行い、食事量を見直していくことが大切になります（図2参照）。

体重測定する時は、毎日同じ時間（できればトイレに行った後）、同じ服装、同じ機器で行いましょう。

図1 体脂肪量と除脂肪量（筋肉量）について

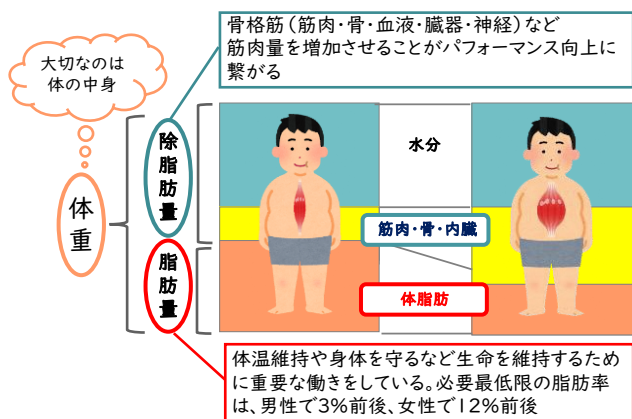


図2 運動量と食事量のバランスを確認



成人（18才以上）の場合は、体重の変動が脂肪によるものか筋肉によるものかは体脂肪率の測定を行うことで判断することができます*。しかし、子供の場合は、成長により骨や皮膚をはじめ様々な組織や器官などが大きくなることも影響するため、成人と同じような評価は難しいと言われています。

*除脂肪体重の計算方法：①体重×体脂肪率＝体脂肪量 ②体重－体脂肪量＝除脂肪体重（筋肉量）

日々の体重測定で自分の体の変化や体調を確認していくことが大切です。

次回（12月）は競技別の栄養素の特徴（持久系）についてお伝えします!!



電子レンジで作れる！旬の食材を使用した

『きのこたっぷり魚の包み蒸し』

材料（1人分）

鮭（1切；今回は100g）

えのきたけ（40g）、しめじ（40g）、白菜（40g）

玉ねぎ（30g）、南瓜（20g）、バター（10g）

ポン酢やしょうゆ…適量

※野菜はお好きなものを入れてください。



【栄養量】約 250kcal たんぱく質 26g

脂質 12g 炭水化物 12g 食塩 0.4g

作り方&ワンポイント

- ① 鮭に塩ひとつまみ（分量外）を薄く全体に振りかけて5～10分ほど置き、出てきた水分をふき取る。
- ② えのきたけとしめじは石付きを取り、ほぐす。玉ねぎと南瓜は薄く切り、白菜は一口大に切る。
- ③ クッキングシートに白菜、玉ねぎ、南瓜を敷き、鮭の切り身を置く。鮭の上にえのきたけとしめじ、最後にバターをのせる。
- ④ キャンディ包みにして耐熱皿に乗せ、電子レンジにかける（500Wで6分程度）。
- ⑤ 食べる時にポン酢やしょうゆなどお好みのものをかける。

【ポイント】きのこは低カロリーで食物繊維が多く含まれています。食物繊維は腸内環境を整え、便秘の予防や改善が期待できます。きのこは食感もよく満足感を得られるため食べすぎ防止にも繋がります。今回はヘルシーでたんぱく質がとれる料理を考えました。審美系の競技や減量する方にオススメです！

注意点として、きのこは食べすぎると消化不良を起こす場合もあるため気を付けてください。

自己紹介

佐久間 茜（さくま あかね）

※勤務先（地域）：公立藤田総合病院勤務（県北地区）

※趣味：本を読むこと

※メッセージ：スポーツを行っている中で、「あれ？」と思った時に食事や栄養の相談にのったり、そっと手助けができる存在になれたらと思っています。

