

第 1041 回放送分『生活習慣病』3 回目

ゲスト：宮田昌明ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは

「生活習慣病」をテーマにお送りしています。

お話は、鹿児島県医師会の宮田昌明（みやた まさあき）ドクターです。

宮田さん、どうぞよろしくお願いいたします。

宮田昌明Dr.

よろしくお願いいたします。

今日はまず、ご自分が1日に摂っているいいカロリーを知っていただきたいと思います。

二見いすず

分かりました。1日に摂っているいいカロリーですね！

宮田昌明Dr.

そのためには先に標準体重を知ることが必要です。

標準体重は、ご自分の身長×身長×22 出てきます。身長はメートルで計算します。

仮に 160 センチの方だと、 $1.6 \times 1.6 \times 22$  なので、56.3kg が標準体重になります。

二見いすず

はい。

宮田昌明Dr.

そしてカロリーの計算ですが、この標準体重に身体活動量をかけます。

二見いすず

身体活動量はどう計算するのですか？

宮田昌明Dr.

身体活動量は、デスクワークが多い人や主婦の方、高齢者は 25kcal で計算し、立ち仕事が多い方は 30kcal で計算。力仕事の多い方は 35kcal で計算します。

例えば主婦の方だと、先程の標準体重 56.3kg に 25kcal をかけると、1407kcal が 1 日の上限カロリーになります。

二見いすず

こういう風に数字で見えると、分かりやすくていいですね。

宮田昌明Dr.

そうですね。「うっかりカロリーを摂りすぎてしまった！」というのを防ぎやすくなると思います。  
ちなみに意外とカロリーが高い食べ物の代表選手といえるのが、菓子パンです。

二見いすず

そうなんですか？

宮田昌明Dr.

はい。ちょっと小腹が空いたときに食べる菓子パン、実は 500kcal くらいあります。  
菓子パンはパンではなく、お菓子だと思って下さい。

二見いすず

えーっ！？驚きです。

宮田昌明Dr.

気をつけましょうね。続いてコレステロールの高い食べ物について説明します。

卵、いくら、甲殻類、乳製品などです。

卵 1 個で 1 日分のコレステロールの摂取量を超えてしまうので、悪玉コレステロールが高い人は、週に卵 2 個ぐらいが良いです。

二見いすず

なかなか難しいですね。なにか対策はあるのでしょうか？

宮田昌明Dr.

動物性たんぱく代の代わりに大豆や豆腐などを食べたり、動物性脂肪の代わりに植物油などを摂る、あとは食物繊維の多い食べ物を積極的に摂るようにしましょう。

二見いすず

よく分かりました。

今月は生活習慣病をテーマにお伝えしてまいります。

お話は鹿児島県医師会の宮田昌明ドクターでした。

ありがとうございました。

宮田昌明Dr.

ありがとうございました。