

〔表3〕の食品をどこまで減らせるかは、下の表を使うと分かります。

表 5-1 目標体重と、〔表1〕と〔表3〕の合計の中で必要な表3の量

	目標体重 (kg)															
	100	90	80	75	70	65	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36
4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
6	—	—	—	—	—	—	—	—	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	3.5
8	—	—	—	—	—	7.5	6.5	6.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.5	3.0
10	—	—	9.0	8.0	7.5	7.0	6.0	5.5	4.5	4.5	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5
12	11.0	10.0	8.5	7.5	7.0	6.0	5.5	5.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0
14	10.5	9.0	8.0	7.0	6.5	5.5	5.0	4.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5
16	10.0	8.5	7.0	6.5	6.0	5.0	4.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.0	1.0
18	9.5	8.0	6.5	6.0	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.5	1.0	1.0	0.5	0.5
20	9.0	7.5	6.0	5.5	4.5	4.0	3.0	2.5	1.5	1.5	1.0	1.0	0.5	0.5	0	0
22	8.5	7.0	5.5	5.0	4.0	3.5	2.5	2.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0	0	0	0
24	8.0	6.5	5.0	4.0	3.5	3.0	2.0	1.5	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0
26	7.0	6.0	4.5	3.5	3.0	2.0	1.5	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	6.5	5.0	4.0	3.0	2.5	1.5	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30	6.0	4.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32	5.5	4.0	2.5	2.0	1.0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
34	5.0	3.5	2.0	1.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36	4.5	3.0	1.5	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38	4.0	2.5	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40	3.0	2.0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	必要な〔表3〕の量(単位/日)															

〔表1〕と〔表3〕の合計(単位/日)

1

蛋白質を多く含む食品を減らしても大丈夫

(1) 「目標体重」は、所要量を確実に満たすため、切り上げます。

例では、48kgなのでそのままですが、57kgなら60kgの(縦の)列を見ます。

(2) 「〔表1〕と〔表3〕の合計」は、現在の合計から「摂取エネルギー減少量」を差し引いた単位を求めます。

* 6 p.163で算出します。

* 7 生活習慣病を治すために必要な「摂取エネルギー減少量」はp.162で算出します。

例では、現在、(表1)が9単位、(表3)が6単位、合計は(9 + 6 =) 15単位です。ここから「摂取エネルギー減少量」の4単位を引くと(15 - 4 =) 11単位になります。これは「目標体重」と同じ理由で、切り捨て、10単位とします。

(3)「目標体重」の(縦の)列と、「(表1)と(表3)の合計」の(横の)行が交わった枠が1日に「必要な(表3)の量」です。例では、4.5単位になります。

(4)牛乳、ヨーグルト(プレーン)(下線の意味はp.56)など(表4)の食品150mlは、(表3)の食品0.5単位に含まれる蛋白質を含んでいます。摂っているときには、その分、(表3)の食品をさらに減らすことができます。

例では、牛乳を毎日200ml(150mlに切り下げます)飲んでいるので(4.5 - 0.5 =) 4単位でよいことになります。



図 5-12 食品の減らし方と限界

〔表3〕の食品を減らせる量は、現在摂っている6単位から、4単位まで減らしてもよいので、 $(6 - 4 =)$ 2単位です。昼食の2単位は全く摂らなくてよいことになります。

その結果、好きな〔表1〕の食品は、「摂取エネルギー減少量」が4単位、〔表3〕の食品を減らす量が2単位ですから、 $(4 - 2 =)$ 2単位だけ減らせばよいことになります。

「目安量」が多いのは、標準的な体格の人に合わせたから

この例で、1日に（1食ではないので、念のため）摂らなければならない〔表3〕の食品4単位を、具体的な食品の例にすると、魚1切れ+豆腐1/4丁+卵1個になります。同じくらいの体格だと同じ量になるので、これだけでよいのか、と驚く人がいるかもしれません。

蛋白質を多く含む食品をこれくらい摂るだけで所要量が満たせることにはびっくりしました。



そういう人は多いのじゃ。ただし、摂取エネルギーを減らせばよいのじゃから、蛋白質を多く含む食品が好きな人は、糖質を多く含む食品を減らしてもよいのじゃ。



蛋白質を多く含む食品は1日にこれくらいの量を摂りましょう、という「目安量」は、この表から出した自分の必要量よりずいぶん多い、という人(特に小柄な人)がいると思います。「目安量」とは、標準的な体格の人はこれくらいの量が必要、という量ですから、性別や年齢ごとの平均の体重で所要量を計算し、それに合わせて1日分はこれくらいと例示しています(そうするしかありません)。ですから、小柄な人にとっては、本当に必要な量よりかなり多めになってしまいます。

表3の食品が現在でも少なかったときは、表2、表5の食品や嗜好食品を減らす

反対に、この方法で現在の食事を確かめたときに、摂っている表3の量がすでに必要量を下回っている、という人がいるかもしれません。また、表5-1で「-」となっているところは、表1と表3の合計をすべて表3の食品にしても、蛋白質の所要量に達しないことを示しています。

このような人の中で、最近、蛋白質の摂取量が減るような食事変わった(しかし、まだ除脂肪組織量が減るには至っていない)、という人は、表3の摂取量を元に戻して、蛋白質の所要量を確保しなければなりません。

そうでないときには、原因として、

- 表1、表3以外の食品に含まれる蛋白質で除脂肪組織量が維持されている。
- 蛋白質摂取量が少なくても除脂肪組織量が維持できる、すなわち、蛋白質の同化能力が高い個性(体質)がある

という可能性もあるので、無理に表3の摂取量を増やす必要はありません。

しかし、表3の食品だけでなく、表1の食品でさえも、これ以上減らすと、さらに蛋白質の摂取量が減ってしまいます。したがって、減らす食品としては表2、表5の食品や嗜好食品しかありません。