



ごはんでダイエット

日本人の食生活に欠かせないごはんとお弁当箱を利用してダイエットができます。ごはん量をベースに1食量をきちんと把握するだけで、簡単に楽しみながら続けられ、そして確実に効果が上がります。

「お弁当箱ダイエット法」開始前後の体重変化

	人数(名)	開始前平均値	開始後平均値
体重(Kg)	49	53.1	52.7 **
BMI	49	22.9	22.9
体脂肪率(%)	49	30.2	29.4 *
胸囲(cm)	49	73.8	73.2 **
腰囲(cm)	49	91.2	90.4 ***

(対応のあるt検定 ★:p<0.5, ** :p<0.01, *** :p<0.001)

(平成12年度 ごはん食基礎データ蓄積事業)



目標エネルギーの大きさの弁当箱

●お弁当箱ダイエット法の4つのルール

ルール1: 弁当箱のサイズが1日のエネルギー所要量(20歳代女性/1800kcal)の1/3とほぼ同容量(600kcalの場合は600ml)であり、かつ弁当箱容量の70%以上(～80%)に料理がしっかり詰まっている。

ルール2: 弁当箱の表面積比は、**主食3**(ごはんなど)・**主菜1**(魚・肉・卵・大豆などを主材料にした料理)・**副菜2**(野菜やいもなどを主材料にした料理)である。

ルール3: 塩味の濃い料理(漬物、佃煮など)や油脂の使用量が多い料理(揚げ物、炒め物、サラダなど)が重複していない。

ルール4: 弁当の外観が赤、緑、黄、黒(紫)、白色系のうち4色以上の彩りをもち、おいしそう。

データ解説

「お弁当箱ダイエット法」の4つのルールでお弁当箱に料理をつめることで、食材や栄養素、そして味のバランスのよい食事を実践するプログラムを、埼玉県S市在住の20～70歳代の女性49名に生活実験をしてもらい、その効果を検証しました。

実施日数は平均9.4日ですが、実施前と後の参加者の体格は、全員の平均値で体重は53.1kgから52.7kgへ、体脂肪率は30.2%から29.4%へ減少するなど、全員に効果が明らかになりました。

また、高知県立M高校の女子学生16名についても、約30日のプログラム実施後、BMIが適正値に近くなったものが8名、体脂肪率が低下したものが12名と、良好な変化が見られました。

先生からのワンポイントアドバイス

足立 己幸 先生

女子栄養大学名誉教授

NPO法人食生態学実践フォーラム理事長

バランスの良い食事を簡単に

ダイエットというと、最近は欠食し、錠剤を多用したりする人が多いようですが、日常の食事を工夫することが一番です。

「お弁当箱ダイエット法」のポイントは、ごはん量をベースに1食量をきちんと把握することです。参加者のアンケートでも、見た目で食事量のセルフチェックができるという点で評価が高く、その上、料理の数や組み合わせによる栄養バランスが良く、一挙両得です。

ごはんは合わせるおかずのバリエーションも多く、楽しみながら長く続けられるので、年代をこえた効果が期待できます。

ごはんのできる簡単ダイエットを今日からでも実行してみませんか。

用語集

●BMI(Body Mass Index)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出する体格指数。標準値は22で、25を超えると肥満と言われている。