

## 食事療法

---

### 1) 摂取カロリーの制限

目標摂取カロリー＝標準体重×必要エネルギー量

標準体重＝ $22 \times (\text{身長(m)})^2$

必要エネルギー量

生活強度が軽度の人 25～30kcal/kg

中等度の人 30～35kcal/kg

高度の人 35～40 kcal/kg

### 2) 食事内容

- ・塩分の制限
- ・アルコール制限
- ・脂肪（特に飽和脂肪酸）摂取量の制限  
（蛋白質を獣肉、魚肉、大豆食品から偏りなく取る）
- ・コレステロール摂取の制限  
（鶏卵とその製品、魚卵、イカ・タコ、内臓肉に注意）
- ・蔗糖や果糖の制限（飲物、甘い果物の食べ過ぎも注意）
- ・果物や野菜の摂取
- ・食物繊維の摂取（野菜、海藻、キノコ）

### 3) 摂食行動

- ・規則的な1日3回の食事
  - ・早食いをしない
  - ・どか食いをしない（腹八分目）
  - ・間食をしない
  - ・夜食をしない
-