

## 食品のカロリー ～カロリーの摂り過ぎに注意～

一般的な成人の摂取カロリーの目安は1,800kcal～2,200kcal前後です。しかしこれは目安であって、男女によって違いますし、年代によっても違います。年齢を重ねるほど代謝が悪くなるので、基礎代謝量は減ってしまいます。また、男性の方が女性より体も臓器も大きいため基礎代謝は高くなります。これらに加えて体を動かす量による消費カロリーを足したものが摂取カロリーの目安になります。

カロリーとは1gの水の温度を14.5℃から15.5℃に上げる場合に必要な熱量を意味します。食品のカロリーも同様に、その食品を灰になるまで燃やし発生した燃焼エネルギーで水が上がる温度をカロリーに換算しています。例えばこんにゃくはカロリーが低くてステーキのカロリーが高いということは、ステーキのほうが燃やすのに時間がかかるということです。高カロリー食品はすぐには消化されず、ジワジワとその栄養素が体に吸収されていきます。高カロリーの食品には脂肪になりやすい成分が多く含まれているため、基本的に「高カロリー＝体脂肪が増える」と考えていいでしょう。意外な食べ物が高カロリーだったりすることもあります。

カロリーの摂り過ぎは肥満・糖尿病をはじめ様々な生活習慣病の原因になります。運動も必要ですが、手っ取り早くできるのが食事療法。食品のカロリーを知って健康や美容に役立てましょう。

### 食べる量をはかるものさし……1単位=80キロカロリー

80キロカロリーを1単位と定めたのは、日本人が日常生活でよく食べる量が、80キロカロリーかその倍数になっているためです。たとえば卵は小1個(50g)が1単位、白身の魚は1切(60g)が1単位、食パンは1斤6枚切の1枚が2単位となっています。

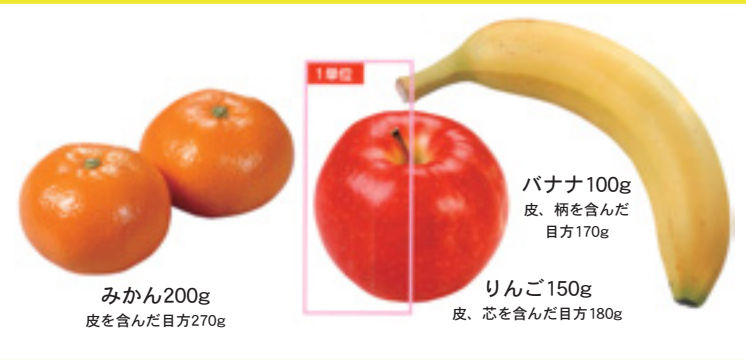
そして表1～6の各表にのっている食品に、それぞれ食品の1単位(80キロカロリー)にあたる量が重量(g)で示してあります。ただし、表6の野菜はいろいろな種類を取り合わせて300gが1単位です。



**表 1 の食品** 穀物・いも・炭水化物の多い野菜と種実・豆（大豆を除く）



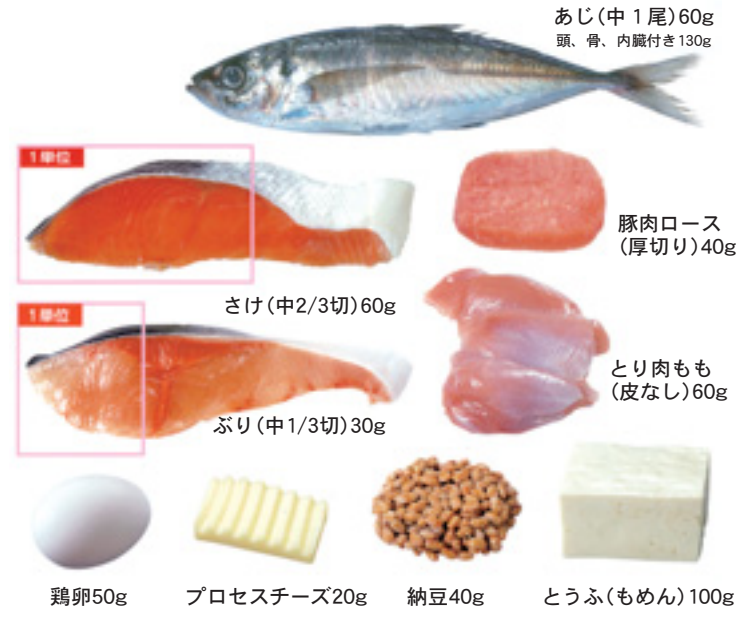
**表 2 の食品** くだもの



**表 4 の食品** 牛乳と乳製品（チーズを除く）



**表 3 の食品** 魚介・肉・卵・チーズ・大豆とその製品



**表 5 の食品** 油脂・多脂性食品



**表 6 の食品** 野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



※日本糖尿病協会「糖尿病食事療法のための食品交換表第6版」より抜粋しております。更に詳しい食品の1単位あたりの重量や食品交換表などは「糖尿病食事療法のための食品交換表第6版」をご覧ください。