

体重を減らすための管理栄養士の助言は正しかったか？

2023年10月28日

渡辺規夫

腎臓を守る学習会

2023年5月18日に特定保健指導「腎臓を守る学習会」に参加した。ドックの結果から問題がある者が集められ、指導されたのである。

私の問題点は、腎臓の数値に問題があり、このままで行くと数年後に透析をしなければならなくなるとのことであった。

改善策として食塩を減らすこと、体重を6ヶ月で3キロやせる必要があること、そのためにどうしたらいいかについて管理栄養士から個人個人にデータにもとづく指導があった。

やせるための助言

私の場合、脂肪のとりすぎが問題で、解決策として

- ①ご飯を190gに増やす。
- ②肉と魚を50gに減らす。
- ③甘いものは食べない。

という助言がされた。

思わず、「1食の量ですか」と聞いてしまった。これは1食の量なのである。

これまで糖質を減らすためにご飯は70gにしていた。190gは2倍以上だ。そんなに食べたら太ってしまうのではないか。

管理栄養士の説明は

「肉や魚は脂肪を含んでいるので脂肪を減らすために、ご飯からタンパク質をとる。まず野菜を食べ、そこへご飯を食べて、肉や魚を入れる余地を小さくする。」

とのことだった。

半信半疑だったが、専門家の助言には従ってみようと思った。

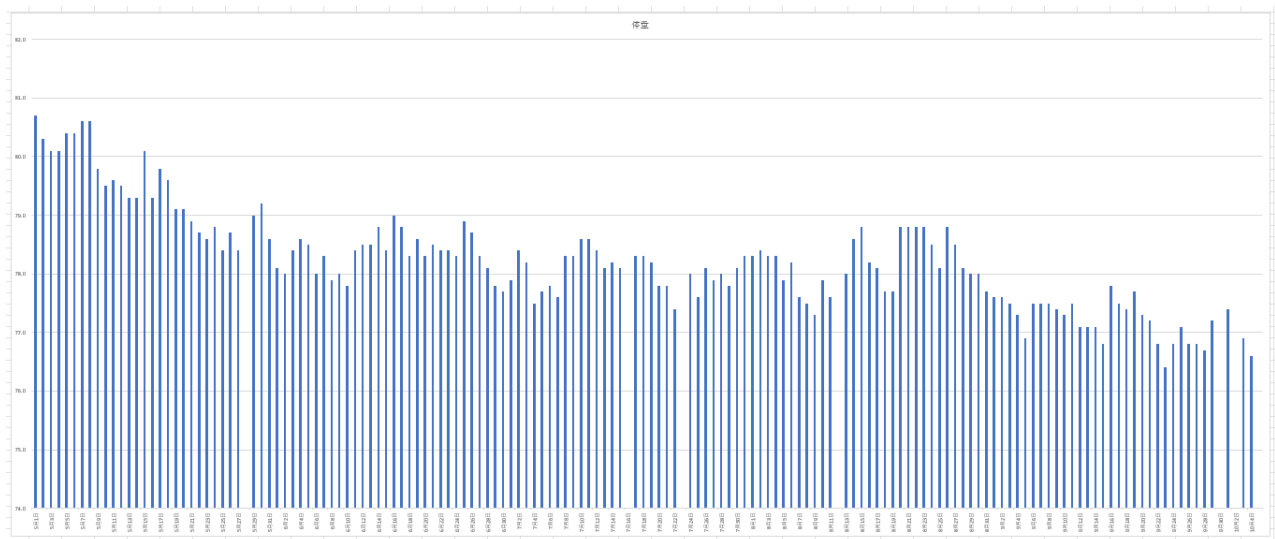
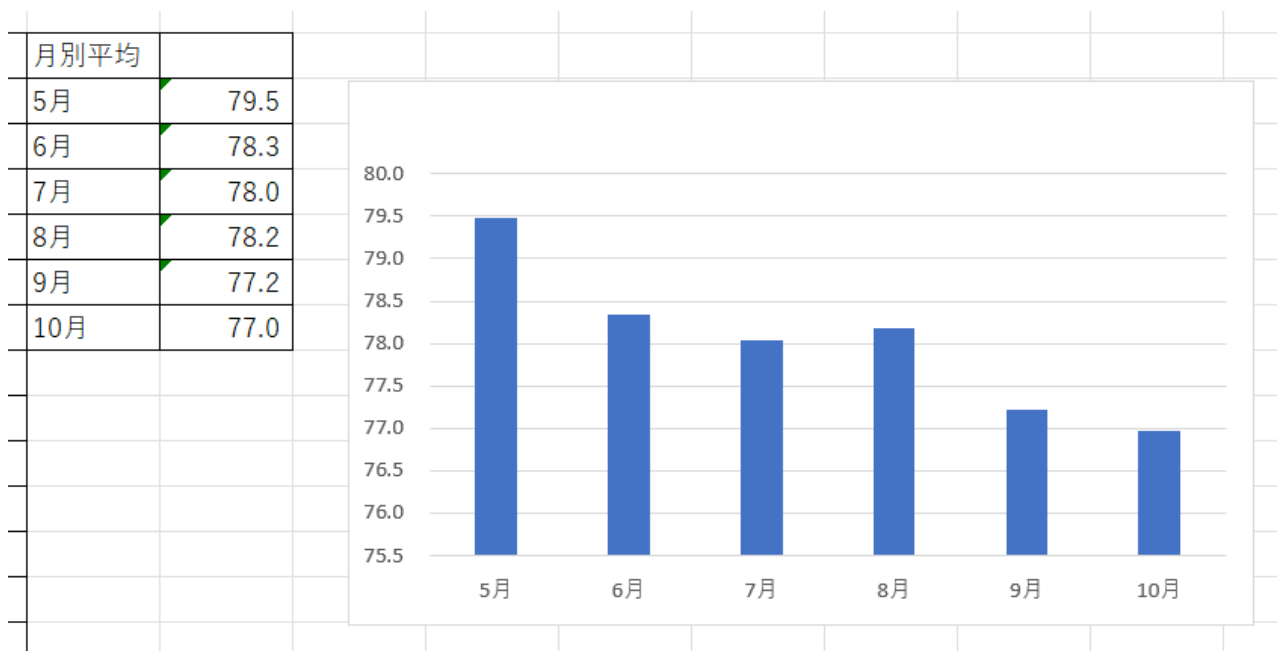
[問題]

渡辺規夫は5月の指導以後1食につきご飯を190g食べました。6か月後の10月には体重はどうなったでしょう。

予想

- ア、2kg以上減った。
- イ、2kg以上増えた。
- ウ、変化なし(-1.5kg～+1.5kg)

結果



2.5kg減りました。

これまでどうやっても減らなかった体重が管理栄養士さんの助言どおりやったら減りました。
190gも食べられないと思っていましたが、食べられました。それでもおなかがすく感じでした。

さらに半年続けてどうなるかやってみようと思います。

10月5日の腎臓を守る学習会にこのデータを持って行って提供しました。関係者は貴重な資料だと言ってとても喜んでいました。