

J M D C



生活習慣病予防プログラム 栄養講話

～運動効果を最大限にする食事～

株式会社JMDC 医療専門職サポート部 2025.11.15

あなたはこれから
運動の旅に出る 勇者です
この村で 運動効果を最大限に
する食事術をマスターして
旅に備えましょう



職業：クライマー 管理栄養士

スキル：岩を登る、岩から落ちる、
栄養価計算



基本的な装備項目

運動当日の装備

運動翌日の装備

運動しない日の装備

オプション装備



- ▶ 基本的な装備項目
- 運動当日の装備
- 運動翌日の装備
- 運動しない日の装備
- オプション装備





基本的な装備（食事のパーツ）を覚えるのじゃ！



主食

（ごはん、パン、麺）



炭水化物という、体を動かすエネルギー源となる栄養素が多く含まれる。食べすぎると脂肪として貯蔵されるので注意が必要

目安量：ごはん1膳（150g）、食パン1枚、麺1玉

主菜

（肉、魚、豆腐、卵）



タンパク質や脂質が豊富。タンパク質はダメージを受けた筋肉の回復に役立つ。脂質はエネルギー源となる。タンパク質、脂質共に食べすぎると脂肪として貯蔵されるので注意が必要。

目安量：肉100g、魚切身1切れ、卵1つ、納豆1パック/食

副菜

（野菜、海藻、キノコ）



エネルギー（カロリー）が低く、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。上手く使うことで、食事のかさましに活用できる。

目安量：小鉢2皿/食（付け合わせでもOK）



基本的な装備（食事のパーツ）を覚えるのじゃ！



主食

（ごはん、パン、麺）

炭水化物

（肉、魚、豆腐、卵）

副菜

（野菜、海藻、キノコ）



《はたらき》

体を動かすエネルギー源となる

必要な時に血液中にあると使いやすい

使われないと脂肪として貯蔵される

炭水化物は体を動かすエネルギー源となる。糖質が多く、食べすぎると脂肪として貯蔵されるので注意が必要

目安量：ごはん1膳（150g）、食パン1枚、麺1玉

タンパク質はダメージを受けた筋肉の回復に役立つ。脂質はエネルギー源となる。タンパク質、脂質共に食べすぎると脂肪として貯蔵されるので注意が必要。

目安量：肉100g、魚切身1切れ、卵1つ、納豆1パック/食

ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。上手く使うことで、食事のかさましに活用できる。

目安量：小鉢2皿/食（付け合わせでもOK）



基本的な装備（食事のパーツ）を覚えるのじゃ！



主食

（ごはん、パン、麺）

たんぱく質

（肉、魚、豆腐、卵）

副菜

（野菜、海藻、キノコ）



《はたらき》

傷んだ筋肉の修復に使われる原料となる
必要な時に血液中にアミノ酸としておいておき

たい質や脂質が豊富。
たんぱく質はダメージを受けた筋肉
に使われないと脂肪として貯蔵される

エネルギー（カロリー）が低く、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。
食事のかさましに活用できる。

目安量：小鉢2皿/食（付け合わせでもOK）

炭水化物を動かす素が多いため、食べすぎると脂肪として貯蔵されるので注意が必要

目安量：ごはん1膳（150g）、食パン1枚、麺1玉

たんぱく質、脂質共に食べすぎると脂肪として貯蔵されるので注意が必要。

目安量：肉100g、魚切身1切れ、卵1つ、納豆1パック/食



基本的な装備（食事のパーツ）を覚えるのじゃ！



主食

（ごはん、パン、麺）

脂質

（肉、魚、豆腐、卵）

副菜

（野菜、海藻、キノコ）



炭水化物は体を動かすエネルギー源となるが、食べすぎると脂肪として貯蔵されるので注意が必要

目安量：ごはん1膳（150g）、食パン1枚、麺1玉

《はたらき》

体を動かすエネルギー源となる

1gで9kcalでエネルギー摂取の効率バツダン

使われないと脂肪として貯蔵される

タンパク質はダメージを受けた筋肉の回復に役立つ。脂質はエネルギー源となる。

タンパク質、脂質共に食べすぎると脂肪として貯蔵されるので注意が必要。

目安量：肉100g、魚切身1切れ、卵1つ、納豆1パック/食

（カロリー）が低く、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。上手く使うことで、食事のかさましに活用できる。

目安量：小鉢2皿/食（付け合わせでもOK）



基本的な装備（食事のパーツ）を覚えるのじゃ！



主食

（ごはん、パン、麺）



炭水化物という、体を動かすエネルギー源となる栄養素が多く含まれる。食べすぎると脂肪として貯蔵されるので注意が必要

目安量：ごはん1膳（150g）、食パン1枚、麺1玉

主菜

（肉、魚、豆腐、卵）



タンパク質や脂質が豊富。タンパク質はダメージを受けた筋肉の回復に役立つ。脂質はエネルギー源となる。タンパク質、脂質共に食べすぎると脂肪として貯蔵されるので注意が必要。

目安量：肉100g、魚切身1切れ、卵1つ、納豆1パック/食

副菜

（野菜、海藻、キノコ）



エネルギー（カロリー）が低く、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。上手く使うことで、食事のかさましに活用できる。

目安量：小鉢2皿/食（付け合わせでもOK）

基本的な装備項目

▶ 運動当日の装備

運動翌日の装備

運動しない日の装備

オプション装備





運動する当日から勝負は始まっているぞ！



運動直前当日の昼食では主食、主菜を装備！

主食

(ごはん、パン、麺)



筋肉に糖質を装備しておくことで
運動序盤のエネルギー切れを防ぐ

主菜

(肉、魚、豆腐、卵)



血液中にアミノ酸を装備しておくことで、
運動後の筋肉の合成を促進！



運動直前は準備の仕上げじゅ！



運動1～2時間前には水分補給と空腹回避を

水分



運動前に水分補給！

主食

(ごはん、パン、麺)



空腹の場合は主食を装備して、
運動序盤のエネルギー切れ回避

目安) 200kcal程度

おにぎり1個 バナナ1本程度、ゼリー飲料



もりもり筋肉をつける

▶ シッカリ痩せる

ドシット体重維持

その他



運動後は運動効果を打ち消さない食事を摂るのじゃ！



運動開始初期は減量重視の食事を

水分



運動後にもしっかりと水分補給！
（おすすめ）無糖飲料

主菜

（肉、魚、豆腐、卵）



副菜

（野菜、海藻、キノコ）



帰宅後に適量の主菜（と副菜）を装備
つつい食べすぎないように



基本的な装備項目

運動当日の装備

▶ 運動翌日の装備

運動しない日の装備

オプション装備





72時間のボーナスタイム突入じゃ！



BONUS TIME





燃焼ボーナスタイム！踏ん張りどころじゃあ！！



燃焼を帳消しにしないようにしつつ
回復のために体が必要な栄養素を装備

主食

(ごはん、パン、麺)



主菜

(肉、魚、豆腐、卵)



副菜

(野菜、海藻、キノコ)



ダメージを受けた筋肉回復のために主食と主菜の装備！食べすぎ防止に副菜も装備。
つまりは定食型がおすすめ



燃焼ボーナスタイム！踏ん張りどころじゃあ！！



燃焼を帳消しにしないようにしゅう
主食、主菜、副菜の揃った定食型



ダメージを受けた筋肉回復のために主食と主菜の装備！食べすぎ防止に副菜も装備。
つまりは定食型がおすすめ



燃焼ボーナスタイム！踏ん張りどころじゃあ！！



燃焼を帳消しにしないようにしつつ
回復のために体が必要な栄養素を装備



+



+



過剰に主菜やタンパク質を摂っても、
筋肉肥大が望めるわけではない！ので注意が必要

基本的な装備項目

運動当日の装備

運動翌日の装備

▶ 運動しない日の装備

オプション装備





運動翌日以降や、運動しない日は節制を



運動しない日は静かに節制を

水分



代謝に必要なので必ず装備



運動翌日以降や、運動しない日は節制を



運動しない日に間食したくなったら

タンパク質の多い間食



たんぱく質多めの間食は罪が軽め
(200kcal以内くらいに収める)

食事を分割する間食



食事の間隔が空く時は、食事を分割（先取り）するイメージで間食として食べる（1日量は変わらないように食事量は調整する）

基本的な装備項目

運動当日の装備

運動翌日の装備

運動しない日の装備

▶ オプション装備





(おそろく) 気になるオプション装備



アルコールとプロテイン

アルコール



アルコールは筋合成を阻害する働きがあるため、運動当日はご法度！リカバリー中も避けるのが吉

プロテイン



プロテインは欠食になってしまいう時や、主菜が盛り込めなかった時の利用がGood



週間パターンの確認



運動が週1回の場合

月曜
(休養日)



火曜
(休養日)



水曜
(運動準備→ジム)



木曜
(リカバリー日)



金曜
(休養日orリカバリー日)



土曜
(休養日)



日曜
(休養日)



週1回であれば入念な準備をして丁寧確実に運動の成果を手に入れよう



週間パターンの確認



運動が週1回（飲酒あり）の場合



飲酒する場合は、計画的に飲酒日を計画しよう（飲みすぎには注意）



週間パターンの確認



運動が週2回の場合

月曜
(休養日)



火曜
(運動準備→ジム)



水曜
(リカバリー日)



木曜
(休養日orリカバリー日)



金曜
(運動準備→セルフジム)



土曜
(リカバリー日)



日曜
(休養日orリカバリー日)



週2回の運動は準備が忙しいが、確実な結果が手に入れられる。

どのくらい頑張ると
どのくらい痩せるか知りたい？

▶ YES

NO





減量に必要な削減エネルギーの考え方



1kgの脂肪を燃やすには7,200kcalの削減が必要

1kg



$$1\text{kg} \times 7,200\text{kcal} = 7,200\text{kcal}$$

$$7,200\text{kcal} \div 4\text{週間} = 1,800\text{kcal/週}$$

$$1,800\text{kcal} \div 7\text{日} = 257\text{kcal/日}$$



減量に必要な削減エネルギーの考え方



減量に必要な削減エネルギーを確認

1kg



削減エネルギー

7,200kcal

1カ月で痩せるなら

1,800kcal/週

257kcal/日

2kg



削減エネルギー

14,400kcal

1カ月で痩せるなら

3,600kcal/週

514kcal/日

3kg



削減エネルギー

21,600kcal

1カ月で痩せるなら

5,400kcal/週

771kcal/日



どこで削減エネルギーを作るか考える



主食や主菜が多い

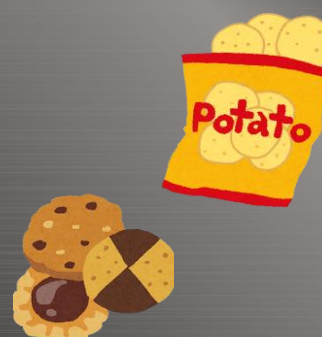


主食や主菜を食べすぎると、エネルギー過剰になりやすい

影響が出る主な検査項目

- 血糖値
- 中性脂肪

間食の量や頻度



間食の量や頻度が高いとエネルギー過剰になりやすい。

影響が出る主な検査項目

- 血糖値
- 中性脂肪
- コレステロール

飲料の量や頻度



エネルギーの高い飲料の量や頻度が高いとエネルギー過剰になりやすい。

影響が出る主な検査項目

- 血糖値
- 中性脂肪
- 高血圧



どこで削減エネルギーを作るか考える



主食や主菜の多い食事

主食 + 主食の食事



主食：ごはん2膳、ご飯+麺類
主菜：肉や魚、卵、豆腐のおかすが
1食で2皿以上

主菜が2品以上ある食事



内容：エネルギーが高い間食にする
頻度：食べる曜日や、時間帯を決める



どこで削減エネルギーを作るか考える



間食

間食



《作戦》

量を減らす：1回の量を減らす、やめる

頻度を減らす：週7回→週3回、時間を決める

エネルギーを減らす：今より低カロリーの間食にする

量：1回量を変える
内容：エネルギーが低い間食にする
頻度：食べる曜日や、時間帯を決める

量：1回量や頻度を変える
内容：



どこで削減エネルギーを作るか考える



主食や主菜が多い

間食の頻度

飲料

飲料の量や頻度

エネルギーのある飲料



《作戦》

量を減らす：1回の量を減らす、やめる

頻度を減らす：週7回→週3回、時間を決める

エネルギーを減らす：今より低カロリーの間食にする

量：1回量を変える

内容：エネルギーが低い間食にする

頻度：食べる曜日や、時間帯を決める

量：1回量や頻度を変える

内容：

主食や主菜が多い
エネルギー過剰

主食：ごはん、パン、麺類
主菜：肉や魚、卵、豆腐のおかずが1食で2皿以上

間食の頻度が高い
エネルギー過剰になりやすい。

飲料の量や頻度が高いとエネルギー過剰になりやすい。



どこで削減エネルギーを作るか考える



主食や主菜が多い

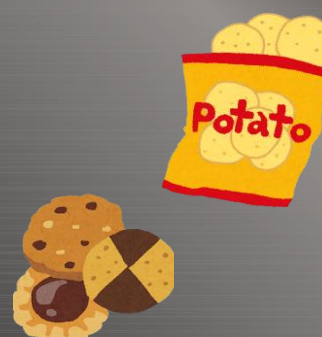


主食や主菜を食べすぎると、エネルギー過剰になりやすい

影響が出る主な検査項目

- 血糖値
- 中性脂肪

間食の量や頻度



間食の量や頻度が高いとエネルギー過剰になりやすい。

影響が出る主な検査項目

- 血糖値
- 中性脂肪
- コレステロール

飲料の量や頻度



エネルギーの高い飲料の量や頻度が高いとエネルギー過剰になりやすい。

影響が出る主な検査項目

- 血糖値
- 中性脂肪
- 高血圧



どこで削減エネルギーを作るか考える



主食や主菜が多い



間食の量や頻度



飲料の量や頻度



肥満はすべての検査値に影響します

主食や主菜を食べすぎると、エネルギー過剰になりやすい

食べすぎると影響が出る主な検査項目

- 血糖値
- 中性脂肪

間食の量や頻度が高いとエネルギー過剰になりやすい。

食べすぎると影響が出る主な検査項目

- 血糖値
- 中性脂肪
- コレステロール

エネルギーの高い飲料の量や頻度が高いとエネルギー過剰になりやすい。

食べすぎると影響が出る主な検査項目

- 血糖値
- 中性脂肪
- 高血圧



減量に必要な削減エネルギーの考え方



今の摂取エネルギーはどのくらい？

その他10%

運動20%

基礎代謝
70%

その他

夜ごはん

昼ごはん

朝ごはん



減量に必要な削減エネルギーの考え方



カロミルを使って確認

Pep Up(アプリ版) ▶ 日々の記録 ▶ 食事 ▶ カロミル





減量に必要な削減エネルギーの考え方



目標量のカスタマイズのお勧め

カロミル画面下部の【目標設定】 ▶ PFC（比率の設定）

Step1. 脂質を20～25％に設定

Step2. 残りをたんぱく質と炭水化物に振り分ける

※筋肉量を増やしたい場合はたんぱく質多めに振り分けたり、お米好きやアルコールを飲む方は炭水化物に振り分けたり

栄養素の目標値を設定		
おすすめ	PFC	カスタム
カロリー		2,393 kcal
たんぱく質	22 %	131.6 g
脂質	22 %	58.5 g
炭水化物	56 %	335.0 g
- 糖質		314.0 g
- 食物繊維		21.0 g
塩分		7.50 g

目標割合の推奨値
たんぱく質 (P) : 14% ~ 20%
脂質 (F) : 20% ~ 30%
炭水化物 (C) : 50% ~ 65%



減量に必要な削減エネルギーの考え方



Step1 現状のエネルギー摂取量を確認する

その他10% 230kcal

運動20% 460kcal

基礎代謝
70% 1,610kcal

スゴイカタムキ
目標量ハムリ



その他

夜ごはん

昼ごはん

朝ごはん





減量に必要な削減エネルギーの考え方



Step2 傾きを緩やかにする

その他10% 230kcal

運動20% 460kcal

基礎代謝
70% 1,610kcal

削減エネルギーを作って
傾きを減らすのじゃ

その他

夜ごはん

昼ごはん

朝ごはん





減量に必要な削減エネルギーの考え方



運動日に合わせてエネルギー量のコントロール

目標量
きっちり
食べる



運動に備えて、計画的にきちんと食べる

リカバリー日



ボーナスタイムを帳消しにしないように
おなかが減ると思いますが、目安内に納める

休養日



休養日はできるだけ削減エネルギーを作る
(とはいえ減らしすぎないように)



よい冒険ライフを!



冒険中!



アンケートにご協力ください

