乾癬症状改善に向けて！体重減量メソッド

＼500kcal以下／
献立レシピを掲載！

乾癬患者さんの

快適な毎日を過ごすコツ

監修：多田弥生 先生
（帝京大学医学部附属病院 皮膚科 教授）

2022
夏号

サンファーマ株式会社

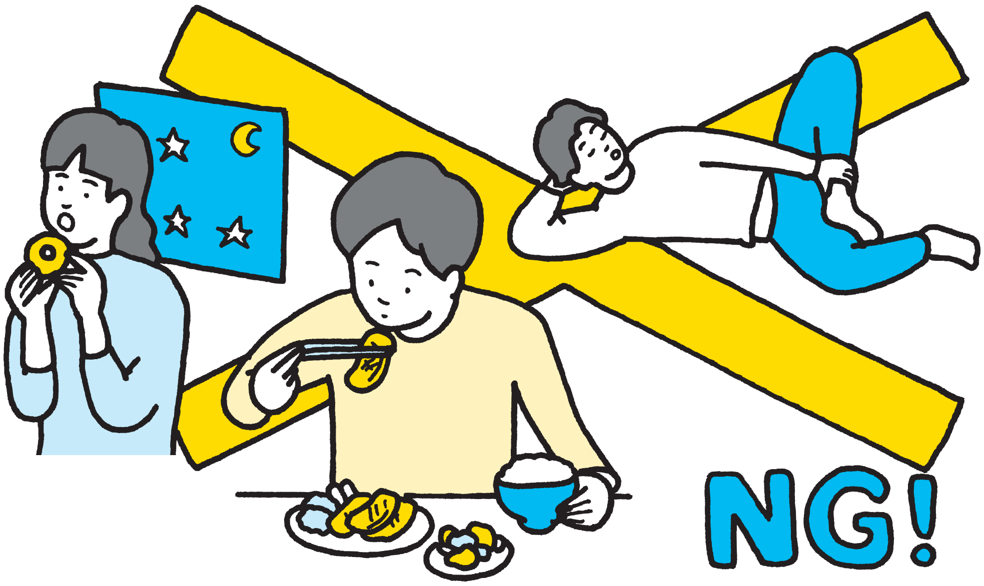
おいしい健康

肥満と乾癬

乾癬を悪化させないためには 適正な体重を保つことが大切です

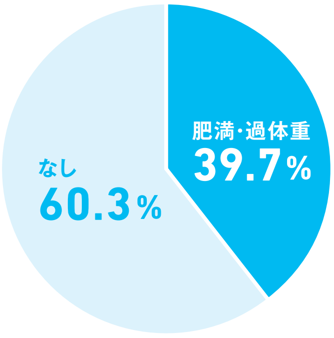
日々の生活習慣が乾癬の悪化につながります

最近の研究から肥満やメタボリックシンドロームの合併が乾癬の症状の悪化につながるといわれています。
肥満やメタボリックシンドロームは動物性脂肪の過剰摂取、運動不足、
間食、夜食の習慣などの生活習慣が影響しており、
これらを改善し体重が減少することで乾癬の皮膚症状の改善につながることがわかっています。

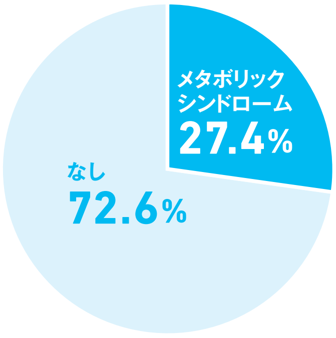


乾癬患者さんの肥満の割合

乾癬患者さんの中には肥満を合併している方が多く、メタボリックシンドロームの割合も高いことがわかっています。日本では乾癬患者さんの約40%が肥満・過体重であり、約27%がメタボリックシンドロームを合併しているといわれています。



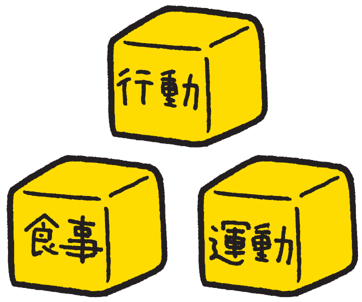
日本人乾癬患者における
肥満の割合[1]



日本人乾癬患者における
メタボリックシンドロームの
割合[2]

肥満改善には、「行動」「食事」「運動」が大事

肥満改善には日々の生活習慣の見直しが必要です。ポイントは「行動」「食事」「運動」の3つです。まずは「行動」を見直し、改善点を見つけてみましょう。その上で「食事」は糖質や脂質の摂り過ぎに注意しながら、摂取エネルギーを減らし、「運動」により消費エネルギーを増やすことが肥満の改善につながります。



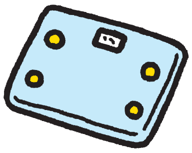
参考

[1]Takahashi H, et al : Prevalence of metabolic syndrome in Japanese psoriasis patients.
J Dermatol Sci 57 : 143-144, 2010.

[2] 日本内科学会雑誌第108巻第4号 710.2019

体重減量メソッド

まず自分の体を知ろう



STEP 01 BMIを計算してみましょう

BMI（Body Mass Index，体格指数）とは、
栄養状態を判定するために身長と体重を用いて算出した値で、
肥満度の目安となります。

肥満度分類

判定	やせ（低体重）	普通	肥満 Ⅰ度	肥満 Ⅱ度	肥満 Ⅲ度	肥満 Ⅳ度
BMI	18.5 未満	18.5～ 25.0 未満	25.0～ 30.0 未満	30.0～ 35.0 未満	35.0～ 40.0 未満	40.0 以上

出典　日本肥満学会 肥満症診療ガイドライン2016
ライフサイエンス出版

あなたの体重 [　　kg] ÷ 身長 [　　m] ÷ 身長 [　　m] ＝ BMI（肥満度）[　　]

※身長はメートルに換算します。
例）165センチなら、1.65となります。

STEP 02 目標体重を計算しましょう

目標体重とは私たちの体重が理想的にはどれくらいであれば
よいのかを定めたもの。その値から自分自身の栄養状態、
肥満度を判定することができます。

目標BMI [22] × 身長 [　　m] × 身長 [　　m] ＝ 目標体重 [　　kg]

標準は22とされています

目標とするBMIの範囲

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

出典　厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

BMIが25を超えていたり、目標体重を大きく上回る場合は減量をめざしましょう

STEP 03 1日の適正エネルギー量を計算しましょう

日々の活動量と目標体重から、
1日に摂取が必要な適正エネルギー量を知ることができます。

身体活動量 [　　kcal] × 目標体重 [　　kg] ＝ 適正エネルギー量 [　　kcal]

現代人の多くが「軽労働者」にあてはまります

身体活動量（体重1kgあたり）

軽労働者（デスクワーク主体）	中労働者（立ち仕事主体）	重労働者（力仕事主体）
25～30kcal	30～35kcal	35kcal～

※性別・年齢・肥満度・運動量によって異なります。
参考　厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）
日本糖尿病学会 糖尿病診療ガイドライン2019 南江堂

STEP 04 減量のための1日の摂取エネルギー目標量を計算しましょう

体重を1kg減らすには7000kcal消費する必要があります[3]。ひと月で7000kcal÷30日＝約240kcal、1日で240kcalカットが必要です。適正エネルギー量から240kcalを引いた値が摂取エネルギー目標量です。

適正エネルギー量 [　　kcal] － 240kcal ＝ 減量のための1日摂取エネルギー目標量 [　　kcal]

参考
[3]厚生労働省 健康づくりのための運動指針 2006

運動、食事で1日-240kcal をめざしましょう!

減量はひと月に1kg目安で進めましょう!

極端に摂取エネルギー量を減らしたり、特定の食品のみ摂取する偏った方法は一時的な減量は期待できますが、ストレスが溜まるだけでなく食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養素の摂取不足に陥ることで、健康を損なう恐れがあります。3～4％の緩やかな減量で、検査値の異常は改善するといわれているので、生活習慣を整えながら毎月1kgずつ徐々に減量することがおすすめです。

参考　厚生労働省 e-ヘルスネット 病気の予防・治療と食事 健康的なダイエット

自分に合ったスタイルで

めざせ！1日−240kcal生活

運動や食事で1日-240kcalできれば、1ヶ月で1kg減量を目指せます。自分に合ったスタイルではじめてみましょう。

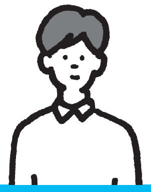
＼まずはエネルギーの消費量を知る！／

メッツ（METs）は運動や身体活動の強度の単位です。メッツを用いれば、安静時（安静坐位）を1.0とした時と比較し、何倍のエネルギーを消費するかで生活全般や運動での消費エネルギー量（カロリー）を計算することができます。

消費エネルギー量＝［　　メッツ］×［　　体重（kg）］×1.05×［　　時間］

【生活全般と運動のメッツ】

睡眠…**1.0**　立位（静かに）…**1.3**　子供の世話（幼児）…**2.5**　調理や食事の準備…**2.0**　掃除全般…**2.5**　洗濯（干す・たたむ）…**2.0**
ジョギング…**7.0**　筋トレ（腕立て・腹筋運動）…**3.8**　ピラティス…**3.0**



Aさん　37歳・男性・独身・営業職　171cm／75kg（BMI 25.6）

最近は徐々に体重が増え、お腹がでてきた。
乾癬と肥満が関係あると聞き、減量したいが食べるのが好きで食事量は減らしたくない。

食事量を減らしたくない人向け　運動を取り入れてカットタイプ

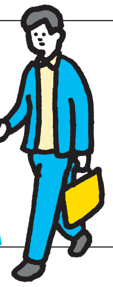
- **7:30** 起床
- **8:15** 朝は始業ぎりぎり
- **8:30** で会社に到着。
- **9:00** 出社後、メールチェックしながら朝食。その後は外回りに。
- **11:00**
- **13:00** 昼食は弁当か、ファストフード、牛丼屋で済ませる。
- **16:30** 帰社
- 夕食はスーパーでお惣菜を買う。
- **19:00**
- **20:30** 夜は晩酌しながら、だらだらと過ごす。
- **23:30** 就寝

会社の最寄り駅1つ手前で降りて1駅歩く（12分）

12分早く家を出て1駅分歩く。歩行は一番取り入れやすいエクササイズ。

●歩行（平坦4.0km/時）…3.0メッツ
3.0×75×1.05×0.2＝47.3 kcal

-47kcal

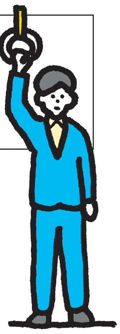


電車では座らずに立つ（15分）

●立ってそわそわする※…1.8メッツ
（1.8-1.3）×75×1.05×0.25＝9.8 kcal

-10kcal

※わずかに動く状態・電車で揺れている状態など



駅や施設内では階段を使う（3分）

エスカレーターから階段の利用で1本前の電車に乗れることも。

●階段の上り下り…3.5メッツ
3.5×75×1.05×0.05＝13.8 kcal

-14kcal

食後は腹ごなしでストレッチ（6分）

全身のストレッチで気分転換。

●ストレッチ…2.3メッツ
2.3×75×1.05×0.1＝18.1 kcal

-18kcal

仕事帰りにジムで自転車をかるく漕ぐ（20分）

自転車（20分）かマシーンを使ったウェイトトレーニング（15分）をする。

●自転車エルゴメーター（ゆっくり）…3.5メッツ
3.5×75×1.05×0.33＝91.0 kcal
●ウエイトトレーニング（マシーンを使用）…6.0メッツ
6.0×75×1.05×0.25＝118.1 kcal

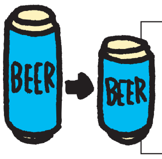
-91kcal

※忙しくて平日に運動する時間がないときは、週末にまとめて、運動するのでもOKです。

アイスカフェラテはガムシロップなしで

帰社後はカフェラテで一息。ガムシロップ（1個・7g）をやめるだけで-20kcalに。

-20kcal



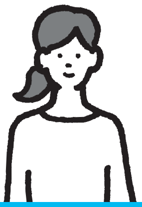
ビールをロング缶から350ml缶に

晩酌は500ml缶（195kcal）を飲んでいたが、350ml缶（137kcal）に変更。

-58kcal

1日で消費エネルギー量 -258kcal 達成!!

出典　国立健康・栄養研究所/改訂版『身体活動のメッツ（METs）表』
栄養価は文部科学省 日本食品標準成分表2020年版（八訂）より算出



Bさん　31歳・女性・在宅勤務　160cm ／65kg（BMI 25.4）　夫、2人の子持ち

2人目を出産後、思ったように体重が減らない。在宅勤務になってから間食が増えてさらに微増。
最近、おちついていた乾癬の症状が悪化していると感じる。運動は犬の散歩くらい。

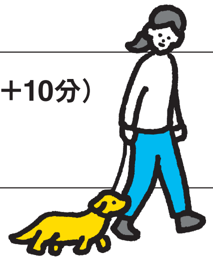
➡ 運動が苦手、時間がない人向け　食事と日常生活でカットタイプ

時刻	生活
6:00	起床
7:00	家族の朝食を準備後、犬の散歩が日課。
8:00	在宅で勤務開始。
10:00	
12:00	昼休憩
15:00	在宅になってから間食が欠かせない。
17:00	終業したら、子どもの世話や家事で大忙し。
19:00	夕食は子どもが好きな洋食メニューが多い。
21:00	子どもの寝かしつけでそのまま寝てしまうことも。
22:30	就寝

犬の散歩を少し遠回りする（＋10分）

●犬の散歩…3.0メッツ
3.0×65×1.05×0.17＝34.8 kcal

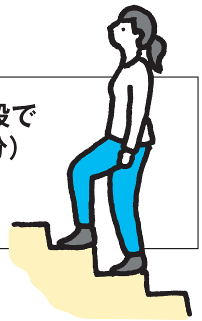
-35kcal



保育園送迎の帰りは、階段で7階の部屋まで上がる（3分）

●階段上り…4.0メッツ
4.0×65×1.05×0.05＝13.7 kcal

-14kcal



休憩をかねてストレッチ（6分）

●ストレッチ…2.3メッツ
2.3×65×1.05×0.1＝15.7 kcal

-16kcal

始業まで床のモップがけ（6分）

お掃除ロボを使っていたが、あえてモップを使う。

●掃除…2.5メッツ
2.5×65×1.05×0.1＝17.1 kcal

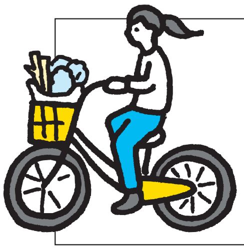
-17kcal

食材の買い出しを自転車でいく（10分）

まとめ買いせずに、回数を増やすとさらに消費エネルギーアップ

●自転車に乗る（15.1km/時）…5.8メッツ
5.8×65×1.05×0.17＝67.3 kcal

-67kcal



間食はハイカカオチョコレートに

アーモンドチョコ5粒（20ｇ・112kcal）をハイカカオチョコレート（15g・92kcal）にチェンジ。風味豊かなチョコレートで少量でも満足。

-20kcal

夕食のご飯は、しっかり1杯から軽く1杯に

ご飯を180g（281kcal）から150g（234kcal）に変更。よく噛むことを意識すると満腹感を感じやすい。

-47kcal

寝る前にヨガを（15分）

●ヨガ（ハタ）…2.5メッツ
2.5×65×1.05×0.25＝42.7 kcal

-43kcal

1日で消費エネルギー量 -259kcal 達成!!

食事は食べる順番、食べる時間も大切

●食事は野菜・たんぱく質（肉、魚など）→ご飯の順番で食べる

野菜に含まれる食物繊維は、血糖値の上昇を緩やかにしてインスリンの分泌を抑え、余分な糖が脂肪に変換されるのを防ぎます。また、自然と咀しゃく回数が増えることで満腹感を得られやすいので、まずは野菜から食べましょう。

●寝る3時間前には食事を終わらせる

遅い時間に食事を摂ると消費されにくいため、余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなります。また、朝食の欠食にもつながります。夕食は就寝の3時間前には済ませるようにします。遅くなりそうなときは、夕方におにぎりなどの軽食を摂り、そのかわりに夕食の比重を軽くして低脂質の消化の良い食事を摂るようにしましょう。

参考 農林水産省ホームページ みんなの食育/若者単身者編　　厚生労働省 e-ヘルスネット 食物繊維の必要性と健康

15分で完成!

500kcal以下
食べごたえしっかりおかず2品献立

栄養価（1人分）

エネルギー	**478** kcal
たんぱく質	**26.2** g
脂質	**12.9** g
炭水化物	**70.7** g
食物繊維	**8.5** g
食塩相当量	**2.4** g

※麦ご飯（押麦3割/150g）を含む

ピリ辛の味付けで野菜をたっぷり食べられる

生揚げの韓国風炒めと具だくさんスープの献立

1食あたり **478**kcal

炒め油が不要なので、脂質、エネルギーカットに。
食物繊維を含むきのこたっぷりのスープが食事の満足感を高めてくれます。

生揚げとキャベツの韓国風炒め

■ **材料（1人分）**

- 生揚げ……100 g
- 片栗粉……小さじ1（3 g）
- キャベツ……2枚（80 g）
- にら……1/3束（30 g）
- 【合わせ調味料】
- コチュジャン……小さじ1（6 g）
- しょうゆ……小さじ1（6 g）
- みりん……小さじ1（6 g）
- にんにく（すりおろし）……小さじ1/2（2 g）

栄養価（1人分）

エネルギー	**209** kcal
たんぱく質	**13.3** g
脂質	**11.7** g
炭水化物	**15.3** g
食物繊維	**2.9** g
食塩相当量	**1.4** g

■ **作り方**

1. 生揚げは2㎝角に切り、片栗粉をまぶします。キャベツはざく切りに、にらは長さ4㎝に切ります。合わせ調味料を合わせます。
2. 耐熱ボウルにキャベツと生揚げを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分ほど加熱します。
3. 一度取り出し、にらと合わせ調味料を加えて再びラップをし、電子レンジで1分ほど加熱したら混ぜ合わせます。

※加熱時間は1人分の目安。
※辛味が苦手な方はコチュジャンの量を調整してください。

きのこと鶏ささ身の具だくさんスープ

■ **材料（1人分）**

- まいたけ……30 g
- カットしめじ……50 g
- 鶏ささ身……30 g
- 鶏がらスープの素……小さじ1弱（2 g）
- 水……120 ml
- 小ねぎ（小口切り）……2 g

栄養価（1人分）

エネルギー	**51** kcal
たんぱく質	**9.3** g
脂質	**0.6** g
炭水化物	**3.6** g
食物繊維	**2.1** g
食塩相当量	**1.0** g

■ **作り方**

1. まいたけは手で裂き、ささ身は7㎜幅の薄切りにします。まいたけ、しめじ、鶏がらスープの素、水を一緒に鍋に入れて中火にかけ、沸騰させます。
2. 2分ほど煮たら弱火にし、ささ身を加えます。1分ほど煮たら火を止め、5分ほど放置します。器に盛り、小ねぎを散らします。

仕事や家庭のことで忙しいときや献立を考えるのが面倒なときでも、
ぱっと15分以内で作れてお財布にもやさしい2品献立です。
500kcal以下なので、今日は体を動かしていないなというときにもおすすめです。

栄養価（1人分）

エネルギー	**489** kcal
たんぱく質	**26.1** g
脂質	**13.4** g
炭水化物	**70.4** g
食物繊維	**7.9** g
食塩相当量	**2.5** g

ぴりりとわさびがきいた漬けだれでいただく、たんぱく質と野菜が摂れる丼

漬けまぐろののっけ丼とみそ炒め献立

1食あたり **489** kcal

生野菜をたっぷりとのせれば、丼でも早食いを防げ、少なめのご飯でも満足。
まぐろは切り落としを使ってコストを抑えます。

漬けまぐろとサラダののっけ丼

材料（1人分）

- ご飯 …… 150 g
- まぐろ刺し身（切り落とし） …… 80 g
- カットレタス（ミックス） …… 30 g
- アボカド（冷凍でも） …… 50 g
- 刻み海苔（あれば） …… 適量
- 【漬けだれ】
- ぽん酢しょうゆ …… 大さじ1と1/2（27 g）
- 練りわさび …… 小さじ1/6（1 g）

栄養価（1人分）

エネルギー	**430** kcal
たんぱく質	**24.4** g
脂質	**10.3** g
炭水化物	**63.2** g
食物繊維	**5.6** g
食塩相当量	**1.8** g

作り方

1. まぐろは漬けだれに漬けます。アボカドは皮と種を取り、食べやすい大きさに切ります。
2. ご飯を器に盛り、カットレタス、アボカド、まぐろの順にのせ、残った漬けだれをかけます。あれば刻み海苔を散らします。

ピーマンのごまみそ炒め

材料（1人分）

- ピーマン …… 3個（80 g）
- ごま油 …… 小さじ1/2（2 g）
- A 白ごま …… 小さじ1/3（1 g）
- A みそ …… 小さじ1（6 g）
- A 酒 …… 小さじ1/2（2.5 g）
- A 砂糖 …… 小さじ1/2（1.5 g）

栄養価（1人分）

エネルギー	**59** kcal
たんぱく質	**1.7** g
脂質	**3.1** g
炭水化物	**7.2** g
食物繊維	**2.3** g
食塩相当量	**0.7** g

作り方

1. ピーマンは縦に半分に切って種とワタを取り、斜めに1㎝幅に切ります。Aを合わせておきます。
2. フライパンにごま油を入れて弱中火で熱し、ピーマンを加えてしんなりとするまで炒めます。Aを加えて絡めます。

監修医からのメッセージ

帝京大学医学部附属病院 皮膚科 教授 **多田弥生** 先生

乾癬は完治が難しく長く付き合っていく病気ですが、最近は治療法の選択肢が増え、寛解に近い状態を維持することが可能になっています。また、肥満やメタボリックシンドロームと皮膚症状の悪化が関係することもわかってきました。該当される患者さんは食事や運動などの生活習慣を見直されることをおすすめします。
本冊子では、ご自身のBMIや適正体重を知り、減量するコツをお伝えしていますのでぜひ参考にしてみてください。

乾癬患者さんのお悩みQ＆A

海や山に出かけるレジャーシーズンでもあり、開放的な気分になる夏。とはいえ、暑さや汗、紫外線などへの対策でお困りの方もいらっしゃると思います。ここではそんな夏のお悩みや疑問にお答えします。

Q. 夏場の外出ではどのようなことに気をつければよいですか？

A. 外出をするときには日焼け止めを塗りましょう。

外出で適度な日光浴をすると、体がリラックスして、気持ちが穏やかになる効果があるといわれています。しかし、日差しが強い日の外出時には紫外線対策が欠かせません。日焼け止めを塗りましょう。敏感肌用のSPF30 PA＋＋以上の日焼け止めを選び、長時間外にいるときには、数時間おきに塗り直してください。

※日焼け止めが肌に合わない場合は、医師に相談することをおすすめします。

Q. 日光を浴びることで乾癬の症状が改善したことがあります。たくさん浴びると治療効果がありますか？

A. 日光を浴び過ぎることには注意が必要です。

紫外線自体には、乾癬の症状を和らげる効果があり、症状の改善が見られる場合があります。ただし日光に当たり過ぎると、ヤケドをしてしまったり、それをきっかけに乾癬の症状が悪化したりすることがあります。ご自身の体質に合わせて、日焼け止めや帽子などで日焼け対策をしましょう。

Q. 皮疹を隠したいので、夏でも長袖を着ることが多いです。汗をかいて蒸れるのですが対策はありますか？

A. 吸水・速乾性に優れた化学繊維の素材は汗をかいても蒸れにくいので、おすすめです。

吸水性や吸湿性のある綿や絹の素材を着ると、汗が気になりにくくなります。それぞれメリット・デメリットがあり、綿は柔らかい素材で肌への刺激が少ないのですが、乾きにくい特徴があります。絹は通気性に優れていますが、繊細な素材で手入れに手間がかかるのが難点です。最近では、吸水・速乾性に優れた化学繊維を使用した多様な衣類が手に入るようになりました。そうした衣類を選ぶことで、夏場でも快適に過ごせます。

※本冊子のレシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものでありません。ご利用にあたっては使用している材料や体調などもご考慮の上ご自身の判断でご利用ください。
※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。
※栄養価は文部科学省 日本食品標準成分表2020年版（八訂）より算出しています。

SUN PHARMA サンファーマ株式会社

ILM541OK26

2022年6月作成