

T-P E C健康ニュース

監修：ティーペック（株）管理栄養士
植村 身和

T-P E C保健医療情報センター 発行

今月のテーマ『目指せ！メタボ脱却！～体重を減らしましょう～』

皆さんは4月から「特定健診・保健指導」と呼ばれる新しい健康診査や保健指導が始まることをご存知でしょうか。これは、生活習慣病を効果的に予防する目的でスタートされたものです。メタボリックシンドロームの予防と発見に重点をおき、メタボリックシンドロームやその予備軍と判定された方には、それぞれのリスクの程度に合わせ、適切な保健指導を受けられるようになります。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積が血糖や血中脂質、血圧に悪影響を及ぼした状態のことです。生活習慣病である「糖尿病」「脂質異常症（高脂血症）」「高血圧症」も、過剰な内臓脂肪の蓄積が原因で起こる代謝（メタボリック）異常であることが解明されてきました。このように、蓄積された内臓脂肪が病気を引き起こすのですから、減量することでメタボリックシンドロームは改善されるのです。今回は効果的に減量する「メタボ脱却作戦！」の食事と運動のポイントについてお話ししましょう。

メタボ脱却作戦Ⅰ 目標を設定する！

日本肥満学会によると、内臓脂肪型肥満では体重を5%減らすだけで、様々な生活習慣病に関するリスクが下がることがわかっています。確実に減量するためにも「体重の5%を減量すること」と具体的な目標を立ててみませんか。ダイエットを長続きさせて、ストレスを溜めないためにも3ヶ月間で5%の減量を目指しましょう。例えば、体重70kgの人の5%減量は3.5kgとなります。

- 減量体重の目標を設定する（体重の5%の減量）
- 3ヶ月間くらいかけてゆっくりと減量する（ダイエット後のリバウンドを防ぐため）
- 毎日体重や腹囲を測る（自分の体型を客観的に把握することで、やる気を維持する）

メタボ脱却作戦Ⅱ 食事編 腹八分目を心がける！その1

腹囲の1cm減少は約1kgの内臓脂肪の減少に相当します。体重(内臓脂肪)を1kg減量するには、今の摂取エネルギーから7,200kcalを消費しなくてはなりません。例えば、月に1kg減量するには $7,200\text{kcal} \div 30\text{日} = 240\text{kcal}$ となり、1日あたり240kcal減らせばよいこととなります。つまり、1日あたり240kcalを減らすには、1食あたり80kcal減らすこととなります。

このように、「後もう少し食べたいな」という気持ちを腹八分目でとどめ、まずはお菓子やお酒、油など、嗜好品や糖質・脂質を控えるようにしてみましょう。

『80kcalの食品例』

- ご飯 50g (小さい茶碗軽く半分、約2~3口分)
- 食パン 30g (6枚切食パンの半分)
- 植物油 10g (大さじ軽く1杯)
- ドレッシング 20g (大さじ軽く2杯)
- チョコレート 15g
- キャンディ 20g (キャンディ約4個位)
- せんべい 20g (1枚)
- 清涼飲料 200g ※コーラ、サイダー、フルーツ飲料など
- ビール 200ml
- ワイン 100ml
- 日本酒 70ml
- 焼酎 50ml

メタボ脱却作戦Ⅱ 食事編 腹八分目を心がける！その2

無理なく腹八分目が実践できるコツをご紹介します。

- 毎食前に生野菜を10分かけてよく噛む
キャベツ・レタスなどの生野菜を約10分位よく噛んで食べると、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。例えば、キャベツを噛みごたえがあるように5cm角に切り、味付けをする場合は少量の塩やノンオイルドレッシングにしましょう。
- よく噛んでゆっくりと食事を楽しむ
- 3食きちんと食べて満腹を維持する
欠食すると空腹感に負けて食べ過ぎてしまいます。3食きちんと食べましょう。
- 低カロリー食品で食事量の「かさ」をふやす
少し物足りないと感じる時は、低カロリー食品の寒天、海藻類、こんにゃく、きのこ類を使い、減量期間の食事制限を無理なく乗り切りましょう。
『低カロリーのメニュー例』
寒天と海藻サラダ、ところてん、こんにゃくのみそ田楽、きのこ雑炊など
- 食後すぐに歯磨きをする
歯磨き後には物を食べるのは気が引けます。「つつい間食をしてしまう」方は、お菓子などの間食をしたくなったら歯磨きを試してみるのもよいでしょう。

メタボ脱却作戦Ⅲ 運動編 ～日常生活の活動を増やしましょう！～

内臓脂肪は運動によって燃焼しやすく、また、運動することによって筋肉量が増加し基礎代謝をUPさせ、リバウンドしにくい減量効果も期待できます。しかし、無理な激しい運動や長時間の運動で減量しようとしても、長続きはしません。ウォーキングやこまめに体を動かすだけでも効果はあるので、長続きさせることが大切です。

『運動で消費するエネルギー量』

	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
体重別消費エネルギー量							
50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
70kg	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal
80kg	40kcal	100kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

減量は大変でつらいものと思いがちですが、無理なくゆっくりとしたペースで取り組めば成功します。減量は健康維持のためと目標を持って、確実に「メタボ脱却！」を目指しましょう。

参考文献

糖尿病食事療法の為の食品交換表

食品成分表五訂増補 日本食品標準成分表

健康づくりのための運動指針 2006 (エクササイズガイド 2006)

日本糖尿病協会 文光堂

東京書籍

厚生労働省