特集 都民公開講座 肥満のこわさ

順天堂医学 45 (2)
p. 216~220 (1999)

肥満予防のための食生活改善対策**

高橋 徳江*

TOKUE TAKAHASHI

キーワード：規則正しい食事，栄養のバランス，食物繊維，間食と夜食，食事作りの工夫

はじめに

肥満は容姿の美醜だけでなく糖尿病・高血圧症・高脂血症・動脈硬化・肝機能低下などさまざまな生活習慣病を引き起こす。身体に余分な脂肪が蓄えられた状態が肥満であり，食べ過ぎや飲み過ぎによるエネルギー過剰摂取と運動不足が原因である。肥満を予防し健康的な生活を送るためには，摂取エネルギーを適正に保ち，栄養のバランスのとれた食事を心がけ，積極的に動くことが重要である。

自分の健康は自分で管理

1. Weight Controlする

日常生活の中でいつのまにか太ってしまったというケースがよくある。太ることは簡単であるが痩せるのはとても難しい。なぜなら，皮下脂肪1kgを減らすためには，7,000kcalものエネルギーを消費しなければならないからである。一般成人の1日の平均摂取エネルギー量は約2,000kcalであり，食事では3～4日絶食しなければならない計算となる。3日も4日も絶食するのは到底無理なことであり身体にも良くない。

それでは運動で消費エネルギーを増やしてはどうだろうか。20分の軽いジョギングで消費出来るのはたったの160kcalで，ご飯軽く1膳のエネル

ギー量でしかない。食事でも運動でも痩せることは難しい。毎日決まった時間に体重を量り，日頃から太らないようにすることが大切である。体重は摂取した食事量や水分量によっても差がでる。朝起きてすぐトイレにいった後の体重が1日の中で食事の影響を受けない一番安定した時間帯である。

2. 便のチェックで自分の生活をチェック

食物繊維の10倍がうんちの量になると言われており，前日に食べた食事内容が翌日のうんちに反映される（図-1）。食物繊維は腸の中で消化さ

$$\text{食物繊維の量} \times 10 = \text{うんちの量}$$

図-1 食物繊維の量

図-2 日本人の食物繊維摂取量
(国民栄養調査から算出)

*順天堂大学医学部附属順天堂医院栄養部

**第2回都民公開講座〔Jan. 30, 1999 開催〕

〔Feb. 3, 1999 原稿受領〕

れにくい成分で、玄米・豆類・イモ類・野菜・果物・海草などに含まれている。これが肥満の予防、糖尿病症状の改善、血圧上昇の抑制、血中コレステロールを低下させる作用や便秘を防ぎ大腸癌や直腸癌を予防する働きをする。食物繊維は誰もが1日20～25gは摂るべきであるとされているが、その摂取量は年々減少傾向にある(図-2)。大きめのバナナ1本が約200g。食物繊維の摂取を心がけた規則正しく栄養のバランスのとれた食事をしていればバナナ1本～1.5本程度のうんちが毎日排泄されることになる。

太らない食べ方のポイント

1. 1日3食規則正しく、栄養のバランスのとれた食事を心がける

朝食抜き、昼食は太りたくないためざるそば程度で軽く済ませ、時間のある夕食にたっぷり食べるような食べ方や、時間を決めずに食べたい時に食べるような食べ方は太る原因となる。皮下脂肪は収入と貯蓄の関係に似ている。定期的な安定した収入がない場合は、収入のある時にない時に備えて沢山の貯蓄をする。身体のしくみも同様である。肥満を予防するためには1日3食規則正しく食べることが重要である。

また、栄養のバランスをとるためには献立の組み合わせ方がポイントとなる。毎食、主食・主菜・副菜としてたっぷりの野菜を組み、それに加えて1日の食事の中に牛乳と果物、油を上手にとり入れるのがコツである(図-3)。

2. 食べ過ぎに注意し、いつも腹八分

1) ゆっくりよくかんで食べる

脳にある満腹中枢は食べ始めてから20分以上経過しなければ働かないとされている。食事時間に20～30分はとるべきである。5分や10分で食べ終えてしまうような食べ方では、満足感を得ることが出来ずつい食べ過ぎてしまう結果となる。早食いの人の食べ方を見ていると食事の間一度も箸を置くことをしない。次から次へと箸が食べ物にのび、あっという間に食べてしまう。食卓には必ず箸置きをセットし、一口食べたらずを置き、ゆっくりよくかむような習慣を身につけるようにしたい。食事のマナーという点からも美しく必要なことである。

2) 料理は一人分ずつめいめに盛り付ける

3) ながら食べはしない

3. 太りやすい食べ物の組み合わせに注意する

カレーライスにアイスクリーム、ハンバーガーにフレンチポテトやコーラ、甘いシェイクなどの脂肪と糖と一緒に摂る組み合わせは太りやすい

図-3 献立の組み合わせ方

食事例であり、ケーキやアイスクリームなどはそれ自体が太りやすい食品である（図-4）。

4. 間食や夜食を抑える

ジュース、スナック菓子、チョコレート、ケーキ、アイスクリームなどは見かけによらずエネルギーが高い（図-5）。350ccのジュース1本には約40gの砂糖が含まれ（図-6）、ご飯軽く1膳と同じ160kcalのエネルギーに相当する。塩分の多いスナック菓子とのごとしすきりの清涼飲料水は相性の良い組み合わせである。1袋1缶と一緒に食べてしまうとなんと食事1食分に相当するエネルギー量を摂ってしまうことになる。3食規則正しい食事を心がけ、間食や夜食は極力抑えるよ

うにしたい。特に夜食は、ホルモンや消費エネルギーの関係からも摂らないように心がける必要がある。

食事作りの工夫

肥満を予防するためには、主食・主菜・たっぷりの野菜を組み合わせた和食の食事を基本にエネルギーと塩分を抑えていくことが重要なポイントになる。

1. エネルギーを抑えるためのコツをマスターする

油は、食品の中で最もエネルギーが高いので必要以上にとりすぎるのは望ましくない。エネルギーを抑えるポイントは油の摂取量を抑えることにある。

糖分プラス脂肪は肥満を促進

あぶらと糖分をいっしょにとる食事例

あぶら＋糖分がドッキングした食品も増えています

図-4 太りやすい食べ物の組み合わせ

ポテトチップ1袋＋ジュース1缶＝1食分の食事（600kcal以上）

図-5 おやつのエネルギー量

図-6 清涼飲料水に含まれる砂糖の含有量

1) 油の使用量を出来るだけ抑えるために

①揚げ物→衣を薄くし大きいまま揚げて切り分ける。衣を厚くしたり小さいものをたくさん揚げると表面積の合計が大きくなり、吸油量が増える。また、芋類などのように火が通りにくいものはあらかじめ茹でるなどして加熱処理してから揚げる。フライなら揚げずにオーブンで焼く方法もある。

②炒め物→テフロン加工のフライパンを利用すると焦げつかないのでごく少量の油で炒めることが出来る。材料の切り方をそろえ、火の通りにくいものは茹でておくとうい。チャーハンやピラフは具のみを炒めて温かいご飯に混ぜ合わせるよう

にする。また、少ない油で軽く炒めてからスープを注ぎ、蒸し炒め風にするのもお勧めである。

③サラダ→油が含まれない市販のノンオイルドレッシング・リンゴ酢・土佐酢・ポン酢・レモンを利用する。市販のマヨネーズやドレッシングにはトマトピューレーやすりおろした野菜などを加えるとエネルギーを抑えることが出来る。

④煮込み料理→脂をすくい取ったり、冷やして塊を取り除くようにする。

2) 素材を選ぶ

魚は白身・赤身・青身の順にエネルギーが高くなるので種類により量の加減が必要である。肉はロースや霜降りをヒレやももなどの赤身にすべき

図-7 塩分を多く含む食品

である。特に挽肉は肉の中でも脂肪が多くエネルギーの高い部位なので注意したい。家庭では赤身の挽肉を使用し、外食での挽肉料理は出来るだけ控える。また、鶏肉の皮の部分も脂肪が多いので皮をはずして調理するように心がける。乳製品は脱脂製品に代えると良い。

3) 低エネルギー食品を利用する

野菜、きのこ、海草、コンニャク類は低エネルギーで食物繊維の多い食品でもある。空腹感の強い時、もう一品欲しいような時に料理に組みボリュウム感をだすと良い。

2. 日頃から塩分を控えておいしく食べるための工夫を

1) 旨味のあるくだし>が決め手

昆布と鰹節など2種類の旨味を組み合わせるとおいしいだしをとり、すぐ使えるようにいつも冷蔵庫にストックしておき、お浸しや和え物、煮物などに利用する。うす味でも素材が生きたおいしい料理が楽しめる。市販のだしの素は手軽で便利ではあるがそれ自体に塩分が多く含まれるため要注意である。

2) 香辛料を上手に使う

香辛料の辛さは塩味の辛さとは違い塩分ではない。料理のアクセントにコショウ・山椒・わさび・からし・粒マスタードを使ったり、ゴマ・クルミ・海苔・木の芽・しその葉・みょうがのような香りのあるものを使うと効果的。今人気のあるハーブなどを利用するのも良い。

3) <酸味>を利用する

酢やレモン・柚子などの柑橘類の酸味は特有の風味とさわやかな味でうす味を感じさせない。酢の物やサラダなど色々な料理に活用したい。

4) 加工食品や塩蔵品は“新鮮な生の素材”へ

かまぼこやちくわ、ハムなどのように食品に塩分が練り込まれている物は、塩分を余り感じないため塩分が少ないと錯覚しがちであるが意外と多

く含まれている(図-7)。また、塩鮭・たらこ・干物なども大変塩分が多い食品であるため、出来るだけ食べる量や回数を減らし、生の新鮮な素材を選ぶのが得策である。

5) <醤油はかけない>

すぐ手の届く所に醤油やソースがあるとつい余分にかけてしまうことになる。醤油やソースは小皿に少量をとり、少しずつつけて食べるような習慣をつける。

おわりに

平成9年度の国民栄養調査の概要が最近発表になった。近年男性で肥満者の割合が増加しており、20～30歳代の若い世代でもこの傾向がみられる。20歳代男性で肥満度別に夕食のとり方をみると《肥満》の者では、「夕食後に間食多い」45.3%、「夕食に揚げ物多い」51.6%、「夕食に塩分の多い食品や料理を食べる」51.6%と、〈普通〉の者に比べ、その割合が高い。また、1日の栄養摂取量をみても、《肥満》の者では脂質エネルギー比率が適正比率の上限とされる25%を超えて高率であるとともに、食塩の摂取量も高い。肥満や高血圧は、脳卒中や虚血性心疾患などの危険因子となることから、疾病予防のためには子供が小さい時から適正な食生活を実践する必要がある、両親や祖父母が正しい生活習慣、食習慣がきちんと身につくように気をつけてあげることが大切である。

文 献

- 1) 平成6年度国民栄養調査結果概要
- 2) 平成9年度国民栄養調査結果概要
- 3) 食べもの文化研究会：清涼飲料とスナック菓子