

健康バンザイ！



監修

ジェイテクト総括産業医
福井 明先生

そのダイエットで本当に大丈夫？

内臓脂肪を減らす

食生活

内臓脂肪型肥満・高血圧・高血糖・血中脂質の異常など動脈硬化の促進因子が重複するメタボリックシンドローム。これが気になってダイエットを始めた方もいるでしょう。でも、誤ったダイエットでは健康を害します。正しいダイエットを学びましょう。

現体重の5%減OK！

おなかがぼつこり出ている、へその位置で測定した腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上——という方は内臓脂肪蓄積の疑いがあるとされています。また、このような方は「血圧・血糖・血中脂質いずれかのリスクを2つ以上もつ割合が高い」（図1参照）ことが知られており、メタボリックシンドロームが心配です。

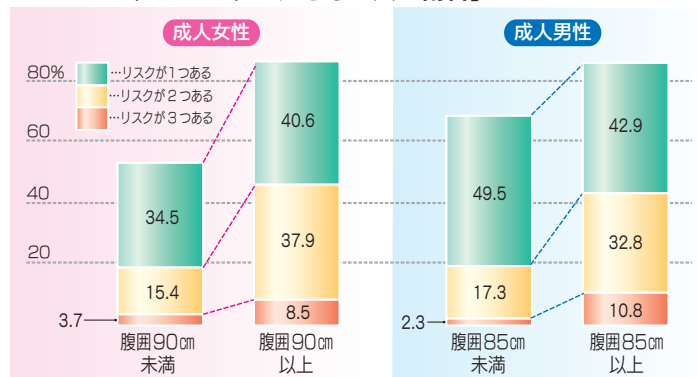
でも、必要以上に恐れることはありません。現体重を5%程度減量すれば内臓脂肪は減り、高血圧・高血糖・血中脂質の異常も改善することがわかっています。

食事量を極端に減らさない！

減量というと、ほとんどの人は食事量を減らすことを考えるでしょう。もちろん、それも大切ですが、極端に減らすのは禁物。また、雑誌などのダイエット特集を鵜呑みにして特定の食品しか食べない単品ダイエットもよくありません。

なぜなら、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足して貧血症状が出たり、筋肉や骨が減るなど健康障害を併発したり、リバウンドしやすくなるからです。

図1 腹囲区分別「血中脂質、血圧、血糖のいずれかにリスクをもつ人の割合」



〔平成16年国民健康・栄養調査より〕

1汁2〜3菜の定食型を腹七分目に

健康的かつ効果的に減量する一番の近道は、栄養のバランスがとれた1汁2〜3菜の定食型の食事（図2参照）を腹七分目とすることです。これをマスターする自信がない人は、糖尿病治療食の宅配システムを利用し、目と舌、胃で覚えるのが近道です。

このような食生活と適度な運動を行いながら、焦らず、ゆっくり減量に取り組みましょう。日本肥満学会では3〜6カ月で現体重の5%の減量をすすめています。

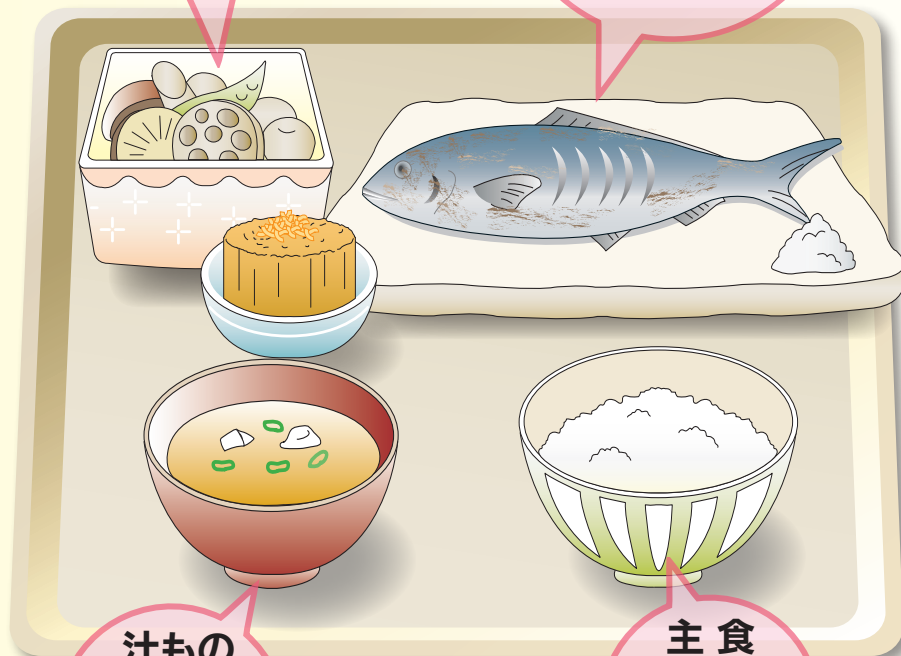
図2 食卓に「1汁2～3菜」をそろえよう

副菜(1～2品)

野菜、いも類、海藻類、きのこ類などを使ったおかず。主菜が炒めものや揚げもの場合は、おひたしなど油を使わない調理法で。

主菜(1品)

肉一辺倒でなく、魚や卵、豆腐を用いた料理をローテーション。焼く・煮る・蒸すなど油を使わない調理法もとり入れる。



汁もの

みそ汁やスープ、あるいは牛乳コップ1杯。

主食

ごはんなら茶碗に1杯、食パンなら1枚。

食べすぎを防ぐテクニック

① 早食いをやめ、よく噛んで食べる

(ヒント)

- 献立の中に噛みごたえのあるものを1品とり入れる。
- 噛んでいる間はハシを置く。
- ひと口30回噛むつもりで食べる。

② 1日3食、規則正しく食べる

(夜遅くに夕食をとるときは…)

夕方におにぎり1個を食べたり、コップ1杯の牛乳を飲む。ただし、夕食時にはその分のエネルギーを調整すること。

③ 食事の際に最初に汁ものをとっておくと、満腹感が得られやすい

④ おかずは一人ひとり1品ずつ小皿に盛りつけ、食べた量を把握できるようにする

⑤ 濃い味つけは食欲を増すので薄味に

⑥ 食事を終えたら、すぐ食卓から離れる

ダイエット、その常識は

非常識!?

1 ご飯やパンを食べなければいい

主食をまったく食べないと、その反動でおかずをさらに多くとったり、間食に走る人が少なくない。ダイエット中でも、ご飯なら茶碗1杯、食パンなら1枚程度は食べよう。

2 お酒を飲みすぎたらご飯を減らせばいい

お酒(アルコール1g・約7kcal)を飲んだ分、ご飯を減らして摂取エネルギーを調整しようとする人がある。だが、お酒はたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素をほとんど含まない。また、アルコールは食欲を増進させるし、お酒のつまみは概して高エネルギー。ご飯を減らすより、適量飲酒を守ろう。

3 水分補給を控えたほうがいい

水のエネルギーはゼロなので、飲みすぎて太ることはない。ダイエット

中は食品からとる水分が減るため、積極的に水分補給を。

4 内臓脂肪が減る“トクホ”を利用すれば食生活の管理は必要ない

特定保健用食品(ジアシルグリセロールや中鎖脂肪酸などを含む食用油、高濃度茶カテキンを含む緑茶など)には、継続使用により内臓脂肪の減少が確認されたものがある。しかし、1日の摂取量のめやすを超えて摂取したり、食事からとる総摂取エネルギーなどを管理しないと、その効果は期待できない。