

食生活を見直そう!メタボリックシンドローム予防「食事編」

先月のメタボリックシンドローム基礎編から引き続き、今回は「食事編」をお届けします。
メタボの予防・解消には、その元凶である過剰な内臓脂肪を減らすことが重要です。そのためには、身体活動によって消費エネルギーを増やし、食生活を見直して摂取エネルギーを減らすことに尽きます。

■体重の変動をチェックしてみましょう

「なぜ、自分は太ってしまったのか？」

体重や腹囲の変化が、どのくらいの期間で起こったのかを知ることが、その「なぜ」に答えるヒントになります。

「年々少しずつ増えている」

ほんの少しのエネルギー過剰が積み重なって今があると考えられます。

- | | |
|---|---|
| ● (例) 毎日、飴玉を 1 個食べる
→ 超過エネルギー 30kcal
→ 1 年後には 1.6 kg 増
→ 10 年後には 15.6 kg 増 | ● (例) 毎晩、テレビを見ながらポテトチップスを 10 ~ 15 枚食べる
→ 超過エネルギー 100kcal
→ 1 年後には 5.2 kg 増
→ 10 年後には 52 kg 増 |
|---|---|



「あるときを境に急激に増え、その後は横ばい」

単身赴任、転勤などがきっかけで運動をしなくなった、仕事の付き合いが増え、飲食する機会が増えた、などが考えられます。

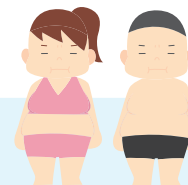
- | | |
|---|---|
| ● (例) 晩酌のジョッキビール 1 杯が習慣に
→ 超過エネルギー 200kcal
→ 1 年後には 10.4 kg 増 | ● (例) 歩いて 20 分 (片道) の勤務地から遠方になり車通勤へ変更
→ 歩かなくなり消費エネルギー 120kcal 減 (食事はこれまで通り)
→ 1 年間で (通勤日 240 日として) 4.1 kg 増 |
|---|---|



※体重 1 kg = 7,000kcal、80 kg の人として計算

■体重を 1kg 減らすのに必要な消費カロリーを確認しましょう

腹囲 1cm = 体重 1kg = 約 7,000kcal



- これは**腹囲 1cm は体重 1kg、そして約 7,000kcal のエネルギー量に相当する**という意味です。言い換えるならば、腹囲を 1cm 減らしたい場合は 1kg 減量する必要があり、そのためには約 7,000kcal 分を、身体活動で消費エネルギーを増やしたり、食事の改善で摂取エネルギーを減らす必要がある、ということです。
- 例えば 1 日当たり、身体活動で 100kcal 現在より余計に消費し、食事での摂取カロリーも現在より 100kcal 減らすと、1 日当たりの“減量効果エネルギー”は 200kcal になります。これを 1 か月ちょっと続けると、腹囲を 1cm、体重を 1kg 減らすことになります。

■摂取エネルギーを減らすだけでなく、栄養バランスにも気を配りましょう

しかし、バランスのとれた食生活といっても「何を、どれだけ食べれば良いかわからない」人も多いと思います。こうした人は、「食事バランスガイド」(厚生労働省・農林水産省作成)を利用しましょう。

厚生労働省：<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuji.html>

農林水産省：https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

「食事バランスガイド」は食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分に分け、それぞれについて、1日に必要な量を分かりやすくイラストで表しています。

■食事のポイントを押さえましょう

①食材：脂肪の摂取を抑える

- 肉は脂肪分の少ない赤身を選ぶ(ヒレやモモ、鶏肉ならばささみ)
- 目に見える脂身は取り除く
- 肉を控えて魚を多くとる
- 野菜・海藻でボリュームを増やし満足感を得る



②調理法：油を控える

- 油を多く含む揚げ物・炒め物は控え、脂分を落とす「蒸し」「煮込み」「茹で」料理を多くとるようにする
- 焼肉は鉄板よりも網で焼き、脂分を落とす
- レンジ加熱で下ごしらえをするなどで油の使用を減らす
- 野菜は加熱して食べる。茹でたり蒸したりすることで嵩が減り、たくさん摂りやすくなる



③食べ方：食べる時間や満足感に配慮

- 1日3食、夕食は就寝の2～3時間前までに済ませるなど規則正しく食べる
- 野菜や海藻など繊維質が豊富な食品から食べる
- 食器を小ぶりなものにする
小さめな器に山盛りならば満足感が得られる



④夜勤・交代勤務者

- 勤務前：日勤時の朝食をイメージしたバランスの良い食事をとる
- 勤務中：エネルギーは400kcal前後を目安に炭水化物に偏らないよう、タンパク質、野菜を組み合わせる
- 勤務後：食事後すぐに寝る場合は、消化の良いものを選ぶ
- 遅出(夕勤)：深夜に仕事が終わる場合、帰宅後はなるべく睡眠を優先し、食べる量は少なめに



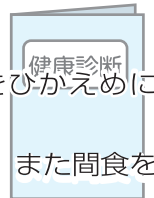
⑤コンビニ食が多い人

- サラダを食べるときは、ドレッシングを使わず、惣菜など他のものと合わせて食べる
- たんぱく質を補うには、肉類で脂質が比較的控えめな鶏肉、飲み物はコレステロールが含まれていない調整豆乳など選ぶ
- コンビニ弁当はご飯の量が多く、味付けが濃いうえに揚げ物も多いため、高エネルギー・高脂質・高食塩になりがちなので要注意



⑥健診結果の数値が高い人

- 血圧：原因となりやすい塩分をひかえめにし、野菜類を多くとるようにする
- 血糖値：全体のカロリーを抑え、また間食をひかえる
- 中性脂肪：慢性的な食べすぎに気をつける
- LDL コレステロール：コレステロールの多い食品(鶏卵、魚卵など)や、飽和脂肪酸の多い食品(牛乳、チョコレートなど)を食べ過ぎないようにする



参考資料：東京法規出版「納得・実践 メタボ解消ブック」

参考資料：MC メディカ出版「NutritionCare vol.12 No.12 コンビニ食を上手に活用した栄養指導」

厚生労働省：<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuji.html>

農林水産省：https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/