

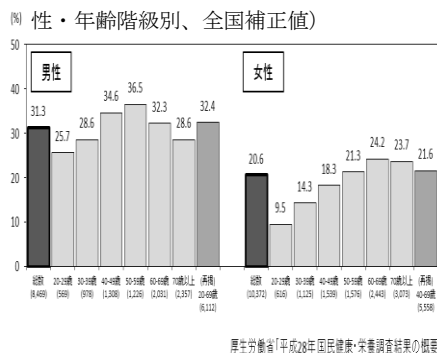
肥満と生活習慣病（食事編）

～たかが肥満、されど肥満～

●はじめに●

今年の夏は厳しい暑さでしたが、秋の風が心地よい季節になりました。夏に減っていた体重が、「食欲の秋」で増え過ぎになっていないでしょうか？肥満とは、脂肪が占める割合（体脂肪率）が正常以上に増え、肥満の基準指数 BMI（体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m）が 25 を超えると肥満と判定されます。平成 28 年国民健康栄養調査で、肥満者の割合は男性 3 割、女性 2 割の結果となっており、中でも働き盛りの男性世代の割合が多い状態です（図 1）。肥満の中でも内臓の周りに脂肪が多くついている、「内臓脂肪型肥満」は血圧や血糖値、血液中の脂質を上昇させ生活習慣病の引き金になります。見た目はやせていても、お腹周りだけぽっこり出ている方は注意が必要です。今回は、肥満予防のための食生活を中心にお話したいと思います。

（図 1）肥満者（BMI ≥ 25 kg/m²）の割合（20 歳以上、



●肥満を改善するには（食事編）●

①食事を抜く方が太りやすい

食事を抜くと、次の食事の時に吸収率が高まり、食べ物を脂肪として蓄える働きが強くなります。特に朝食は脳を目覚めさせ“活動モード”のスイッチをオンにする役割もあるので朝食を食べる時間確保のため、いつもより 10 分、早く起きることをお勧めします。

②遅い時間の食事に気を付ける

寝る 2 時間以内の飲食は消化吸収力が低下してくるので、食べたものが脂肪に変わりやすく、寝るまでに消費できないエネルギーは脂肪として蓄えられます。夕食が遅くなるのが分かっている場合は、夕方におむすびやシリアルバーなどの補食をとり、夕食のご飯を控えるのもいいですね。

③バランスよく食べる

ご飯なしでおかずだけの食事や、ラーメンとチャーハン等の炭水化物中心の食事は、栄養バランスが乱れてしまいます。理想の食事は、主食、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・きのこ・海藻・こんにやく）をそろえることですが、外食やコンビニで済ませることが多い方はなかなか難しいのではないのでしょうか。とはいえ、副菜は比較的低カロリーで満腹感が得られます。不足しがちな副菜（ほうれん草の胡麻和え、筑前煮、温野菜サラダ等）を 1 品以上つけるように意識してみましょう。







④濃い味付けや脂っこいものを控える

味が濃い、脂っこいものは食欲が増し、つい食べ過ぎにつながります。塩分や脂質が多いインスタント食品は、食べる回数を決め、減らしていきましょう。調理方法は、揚げ物、炒め物を控え、煮る、蒸す、焼くがおすすめです。また、バターやマーガリン、マヨネーズやドレッシングは油が多く高カロリーです。

⑤お菓子や甘い飲み物を摂り過ぎない

お菓子には砂糖や脂質が、甘い飲み物には砂糖が多く含まれています。間食や飲み物は量を決めて摂り、3 度の食事に影響しないように心掛けましょう。冷たいものは甘みを感じにくいので、温かいものにすると甘みを感じやすくなります。

ご飯 150g（約 1 膳分）と同じカロリーになる量は…

			
シュークリーム	ポテトチップス	炭酸飲料	
1 個	2/3 袋	500ml	

●最後に●

生活習慣病が進行し、深刻な病気を発症させないためにも、肥満を放置せず、健康診断などで自分の健康状態をチェックしましょう。