

# コスモス “食” 通信

NO.103  
平成27年5月号

## 今回のテーマは 『肥満』 ～肥満とその対策について～

厚生労働省の平成15年 国民栄養・健康調査で、20代女性の2割以上が低体重(やせ)という一方、30～60代男性の3割以上が肥満であるという報告が先日ありました。さらに、30～60代男性の約3割以上は、合併症と関連の深い上半身型肥満でした。生活習慣を見直し、肥満を改善しましょう。



### 肥満はなぜいけないのでしょうか？

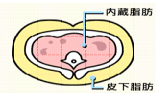
肥満とは、単に体重が重いということではなく、からだ全体に占める脂肪の割合が多い状態をいいます。スポーツ選手などのように、体重が重くても筋肉の量が多い場合や骨格が大きい場合は肥満とは言いません。例えば、『お相撲さん』は太っているように見えますが、筋肉の割合が大きいので、“肥満”とは言いません。肥満になると、糖尿病、高血圧、高脂血症、動脈硬化、脂肪肝、高尿酸血症などを合併しやすくなります。さらに女性は、無月経や不妊症を合併しやすく、子宮内膜症や乳がんの発生率も高くなってしまいます。肥満は生活習慣病の一つです。肥満の方は、生活習慣を改めましょう。

### 肥満のタイプ



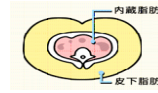
#### りんご型肥満(上半身型肥満)

おなかの中の内臓周辺に脂肪がつくタイプです。糖尿病、高脂血症、動脈硬化などの合併症との関わりが大きいタイプです。内臓脂肪は皮下脂肪よりも落としやすいのが特徴です。



#### 洋なし型肥満(下半身型肥満)

皮膚の下に集中して脂肪がつくタイプです。お尻、太もも、下腹部がふっくらとしている女性に多いタイプです。



#### かくれ肥満

体重は標準ですが、からだの中の脂肪組織の割合が多いタイプです。過度なダイエットを繰り返したり、運動不足の状態が続くことにより、筋肉量が減って体脂肪が増えてしまう状態です。体重の変化がなく、ウエストの周囲が増えた状態も同様です。

### 自分の標準体重を知りましょう

標準体重 身長(m)<sup>2</sup> × 22 (例) 身長160cmの場合 1.6 × 1.6 × 22 = 56.32 標準体重 ⇒ 56.3kg

### 肥満かどうか調べてみましょう

BMI 体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup>

(例) 身長 160cm、体重 72kg の場合 BMI ⇒ 72 ÷ (1.6 × 1.6) = 28.1

ウエスト周囲 男性 ⇒ 85cm以上  
※りんご型肥満の指標です。 女性 ⇒ 90cm以上

#### ◀BMIによる肥満度判定基準▶

18.5 以下	⇒	やせ
18.5～24.9	⇒	正常
25.0～29.9	⇒	肥満(1度)
30.0～34.9	⇒	肥満(2度)
35.0～39.9	⇒	肥満(3度)

## 食生活で気をつけましょう！

### 1. 自分の適性エネルギーを知りましょう。

1日の摂取エネルギー(kcal) 標準体重(kg) × 活動量

《活動量の目安》  
肥満の方⇒20～25kcal

### 2. 1日3食必ず摂りましょう。

欠食が多いと、食べれる時にどか食いをしてしまう傾向があります。

また、3食きちんと食べることによって、ホルモン分泌のバランスがスムーズに行われています。

欠食が多いと、ホルモン分泌が乱れ、太りやすい体質になってしまいます

### 3. バランスの良い食事を

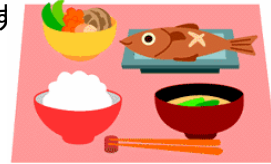
多様な食品を組み合わせ、たくさんの食品から栄養を摂りましょう。

調理方法が偏らないように気をつけましょう。

栄養素が不足した状態を続けていると、私たちのからだは上手に機能できなくなってしまいます。

例えば、ビタミンB<sub>1</sub>はご飯やパンなどの炭水化物、ビタミンB<sub>2</sub>は脂質、ビタミンB<sub>6</sub>はたんぱく質の

消化吸収を助けてくれます。これらのビタミンが不足すると、食べたものがエネルギーとして分解されずに余ってしまい、からだに脂肪として残ってしまいます。



### 4. 野菜をしっかり食べましょう。

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。

野菜を食事の中にたくさん取り入れることにより、ボリュームが増し、満腹感が得られます。



### 5. 間食やジュースは控えましょう

お菓子やジュースには砂糖が多く含まれ、高エネルギーです。食べすぎは肥満のもとです！

また、習慣化しやすいので気をつけましょう。今まで、毎日のように間食をしている方は、すぐに止める事は難しいかもしれませんが、だらだら食べることがないように、少しずつ回数を減らしていきましょう。

口がさみしい時は、キシリトールのガムや低エネルギーの飴、ところてん、寒天ゼリーがおすすめです。

### 6. お酒は控えましょう

アルコールは高エネルギーです。さらに食欲がすすむので、食べ過ぎになりがちです。

オーバーしたエネルギーは脂肪としてからだに蓄えられてしまいます。

おつまみとして、揚げ物や塩辛いものが多くなりやすいので注意しましょう。また、ナッツ類も高エネルギーです。

### 7. しっかりよく噛んで食べましょう。

早食いは、肥満のもとです。

よく噛んで食べることによって、脳から満腹のサインが早く出されるので、食べ過ぎを防ぐことができます。

噛まずに食べていると、必要以上に食べてしまう上に、消化吸収もスムーズにできなくなってしまいます。

一口の量を少なめにしたり、間にお茶を飲んだり、家族や仲間とおしゃべりしながら

食べたりと工夫しながら、最低でも20～30分かけて、ゆっくり食事をしましょう。



## こんな方は要注意です！

- ◆ 欠食をする事が多い方。又は食事時間が不規則な方。
- ◆ 野菜をあまり食べない方。
- ◆ 満腹になるまで食べることが多い方。
- ◆ お酒を飲んだり、間食をする事が習慣になっている方。
- ◆ 外食や惣菜を利用することが多い方。
- ◆ 和食よりも洋食や中華料理を好む方。
- ◆ ジュースやスポーツ飲料水を飲むことが多い方。

今は、肥満じゃないという方も、当てはまる項目が多い方は、要注意です！  
今後、肥満になる可能性もあります。  
生活習慣を見直しましょう。

## ダイエットのポイント

摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることによって肥満になります。ご飯を抜いたり、ダイエット食に頼ったり、偏った食事をしていると、体重が落ちてもすぐにリバウンドしてしまったり、逆にやせにくくなってしまったりがあります。上手に食事を摂り、しっかり運動をして、健康的に痩せましょう！！

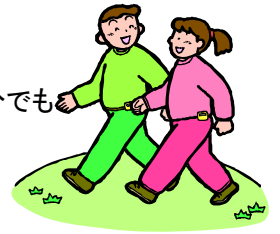
初めのうちは嫌になることもあるでしょうが、続けているうちに習慣化してきますので、根気強く続けましょう。急激なダイエットは健康をそそないです。短期間で痩せた場合は、水分の量が減ったことによる体重減少の場合がほとんどです。1ヵ月で1～2kgの減量を目指しましょう。

### カロリーダウンの食事のポイント

- 海藻類、きのこ類、こんにゃく、野菜などの低エネルギーの食品を積極的に食べましょう。
- 肉類は脂身の少ないものを選びましょう。また、脂肪の部分は取り除いたり、茹でたり、網焼きなどにして落としましょう。
- 牛乳やヨーグルトは、低脂肪のものを選びましょう。
- 砂糖の使用は、最小限に抑えましょう。人工甘味料の、『マービー』や『パルスweet』などを使用することもお勧めです。
- 濃い味付けは、食欲増進してしまうので、全体的に薄味にしましょう。
- 揚げ物は控えましょう。  
※フライやコロッケなどを油で揚げずに作る方法を『おすすめ一品料理』に載せています。参考にしてみてください。
- 炒め物はテフロンのフライパンを使って、炒め油を半量に。肉類を炒める場合は、炒め油は使わず肉の脂を利用しましょう。
- 野菜サラダはノンオイルドレッシングを使用することをおすすめします。サウザンやゴマドレッシングは高エネルギーです。

### 毎日体を動かしましょう

ウォーキングや水泳などの有酸素運動を“ややきつい”と感じる程度の強度で行いましょう。1回に20分以上続けることが理想的です。忙しくてなかなか時間が取れない方も、5分、10分でも自分のライフスタイルに合わせてできる範囲で行いましょう。エレベーターを階段に変えたり、電車の場合は目的地の一駅前で降りて、一駅分歩くなど普段から体を動かすように心がけることが大切です。



### 食事記録や体重記録をつけてみましょう



- 食事記録は、自分で何をどれくらい食べたか分かるような、簡単なものでかまいません。
- 体重記録は、体重を毎日同じ状態の時に測定し、グラフにして記録しましょう。
- 体重はグラフにして記録に残すと、体重の浮き沈みが分かりやすく、刺激になります。
- 余裕があれば、食事と体重の記録を1週間単位ぐらいで見直してみましょう。生活習慣の改善に役立ちます。

#### ワンポイントアドバイス

揚げ物の中でもフライは、吸油率が高くなります。今回紹介した作り方以外にも、目の細かいパン粉を使って揚げると、薄くパン粉をまぶすことができるので、吸油率を抑えることができますよ☆ コロッケやとんかつのときにも同様に作れます。



### おすすめ一品料理

#### アジのフライ風

(1個分：エネルギー 178kcal、塩分0.3g) 作り方

- ☆ノンフライで揚げ物風です。
- 標準のアジのと比べて約150kcalダウンです。

材料	分量(5個分)
あじ(3枚におろしたもの)	2匹(160g)
塩・こしょう	各少々
パン粉	20g
小麦粉	小さじ1/4
溶き卵	1/4個分
生野菜など(盛り付け用)	お好みで!

- ① あじの両面に塩、こしょうをふる。
- ② オーブンの天板にオーブンシートを敷いてパン粉を広げ、200℃に熱したオーブンに2～2分30秒入れて、きつね色に焼く。
- ③ 小麦粉を茶こしに入れ、アジに薄くふりかける。
- ④ 溶き卵に水大さじ1/2を混ぜて薄める。
- ⑤ アジに④の卵液→②のパン粉をまぶしつけ、余分な衣は軽くはたく。
- ⑥ オーブンの天板にオーブンシートを敷いて、アジを並べ、180℃で8～10分焼く。
- ⑦ アジを器に盛って、キャベツやきゅうり、レモンなどの生野菜を添えていただきます。

#### お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
  - ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院、安佐市民病院、広島記念病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
  - ◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。  
<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
- ☆次回の食通信のテーマは、“食中毒”を予定しております。

栄養士 紙谷・清水・矢田貝