



防ごう 生活習慣病！



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9-4番4

Tel 0857-23-4841

4月号から生活習慣病をテーマに特集をしています。今まで、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などそれぞれの疾患について特集しましたが、先月号からは生活習慣病全てに関連する減量について特集しています。今月号は肥満を予防・改善し、生活習慣病を防ぐ食生活のポイントについてご紹介します。

健康的に減量するには・・・？



最近体重も気になってきたし、食事制限を始めようかな...例えば、3食お米を抜いたり、朝食と昼食を抜いたりしたら痩せるかなあ。

ちょっと待った！！確かに極端に食事量を減らせば、一時的な体重の減量は期待できるかもしれませんが、そういった極端な食事制限は**リバウンド**の恐れがあるだけでなく、ストレスがたまるうえに必要な栄養素の摂取量が不足し、**食物繊維不足による便秘、カルシウムやビタミンD不足による骨粗鬆症、鉄分不足による貧血等**・・・様々な健康を損なうリスクを引き起こしかねません。健康的に減量をするためには、バランスの良い食事と望ましい食習慣を送ることが鍵になるので、これからご紹介する食生活のポイントを一緒に見ていきましょう！



肥満を予防・改善する食生活のポイント

基本は、適量でバランスの良い食生活

身体を健康に保つのに必要な栄養素を得るためにも、1日2回以上、主食、主菜、副菜のそろった食事を摂るようにしましょう。

主食：脳や身体のエネルギー源となる
ごはん、パン、うどん、そば等の
麺類などの炭水化物



主菜：筋肉や内臓など身体をつくり、力の源となる
肉、魚、乳製品、大豆製品などのたんぱく質食品



副菜：ビタミン・ミネラル・食物繊維で身体の調子を整える
野菜、きのこ類、海藻などを使用したおかず



このように食事バランスを意識したうえで、食事量を適正なエネルギー量に収めることが大切です。1日の適正なエネルギー摂取量(kcal)は、性別・年齢・身体活動レベルによって異なるので、下の「表1 身体活動レベル」を参考に、自身のおおまかな適正エネルギー摂取量をチェックしてみましょう。

1日の適正なエネルギー摂取量の目安

18～69歳 男性

★身体活動量：高い、普通

2400kcal
～3000kcal

低い

2200kcal
±200kcal

18～69歳 女性

★身体活動量：高い、普通

2200kcal
±200kcal

低い

1400kcal
～2000kcal

表1 身体活動レベル

高い	立ち仕事や移動が多い仕事、または活発な運動習慣を持っている人
普通	座り仕事を中心だが、軽い運動や散歩などをする人
低い	一日のうち、座っていることがほとんどの人

私は50歳で、身体活動レベルは「低い」だから、だいたい1日2200kcalだ。その内200kcalは間食でとるとすると、1日3食として1食あたり666kcalかあ。

※1日のエネルギー摂取量には、間食のカロリーも含まれます。
※さらに強い運動や労働を行っている人は、さらに多くのエネルギーを必要とするので、適宜調整が必要です。

<裏面もご覧ください>



適正なエネルギー量が分かったとしても、たくさん食べたい心はなかなか制御できないもの…ここからは、食べ過ぎを防ぐポイント、そして内臓脂肪をためない基本的な食生活のポイントについてご紹介していきます。

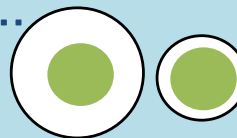
食べ過ぎ防止のコツ

- 食事時間は15分以上かけ、ゆっくりよく噛んで食べる
- 野菜や汁物から先に食べる
- 料理はできるだけ小さい皿に盛る
- テレビを見ながら等の「ながら食べ」は避ける
- 空腹時に買い物に行かない
- 食後すぐに歯を磨いてしまい、だらだら食べない…等

よく噛むことで…

- ・早食いを防ぎ満腹感が得られやすい
- ・満腹中枢を刺激し食欲を抑制
- ・交感神経が刺激され消費カロリーUP★

小さい皿に盛ると…



同じ量の料理を
大と小の皿に
盛った場合

1日3食摂りましょう

1日に1食や2食の食事に必要なエネルギー量や栄養素を摂取することは難しいので、朝食、昼食、夕食の3食をきちんと摂りましょう。また、朝食などを欠食をして一度の食事にたくさん食べると、**血糖値が急激に上がるため肥満のもととなります**。なるべく3食均等な量を食べるようにするのが理想です。

寝る前の飲食はなるべく控えましょう

夜遅くにたくさん食べると、寝るまでの活動時間が短いため摂取したエネルギーを消費できず、肥満につながりやすいです。寝る前の2時間以内には飲食をしないことが理想ですが、仕事等で遅くなりそうな時は、夕方にパンやおにぎりなどの炭水化物をとり、夜は炭水化物や、高エネルギーで消化の悪い脂っこい物を避け、たんぱく質食品や野菜類をとるのがおすすめです。(野菜については、ゴボウやタケノコ、サツマイモなどの硬いものや繊維の多いものは消化に悪いので、大根やキャベツ、人参、白菜やほうれん草など繊維の少ないもののがおすすめです)

夕方



炭水化物中心

夜までの仕事のエネルギーになり、腹持ちも良いので夜のドカ食いを防ぎます。

夜



野菜類・たんぱく質食品中心

夕方に炭水化物を摂った分、夜は野菜やたんぱく質食品を中心に、低エネルギーに。

脂肪分(油)は摂りすぎないようにしましょう

油は高エネルギーで、多くとりすぎると内臓脂肪が増える原因になるので、摂りすぎないように注意しましょう。

脂・油カットのコツ

- 脂身の多い肉は避ける(例: 肉野菜炒め1人分の豚バラ肉をもも肉に替えれば約150kcal減)
- ドレッシングはノンオイルのものを選ぶ
- 肉の脂身や皮を取り除く
- テフロン加工のフライパンだと少ない油でもOK!
- 「揚げる」「焼く」よりも、油を使わない「煮る」「ゆでる」「蒸す」調理法を選ぶ

また、肉類や乳製品に含まれる

動物性脂肪の摂りすぎは、動脈硬化症、心臓病、大腸がん、乳がんなどの原因になりやすいです。主菜は毎食肉料理ではなく、肉、魚、大豆製品のように交互になるようにしましょう。



食物繊維をたっぷりとりましょう

野菜やきのこ類、海藻、こんにゃく、芋類、果物には食物繊維が豊富に含まれており、この食物繊維は①がんのリスク低減 ②糖質の吸収を遅らせ血糖値の上昇を抑制 ③脂肪の吸収の抑制 ④コレステロールの低下など、様々な効果が期待されます。

野菜摂取量の目標量



1日350g



小鉢に換算すると
5皿分になります

野菜をたくさん食べるコツ

- 加熱することでかさを減らす
- 汁物に入れ「食べるスープ」にする
- 値段が高い時は、価格の安定している冷凍野菜やカット野菜を活用する

一度、普段の食事・生活習慣を振り返ってみていただき、できる事から少しずつ始めてみませんか？