

食事療法 Q&A

Q1 朝食が食べられるようになる方法がありますか？

A 食欲がなく食べられないのは、前夜遅くにたくさん食べているためかもしれません。夜食べる量を少なくしてみましょう。そして朝は食べられそうなものから始めて、朝食をとる習慣をつけていきましょう。起きてから時間がたつと食べられるのであれば、職場などに着いてから、おにぎりやパン、果物、ヨーグルトなどをとってよいでしょう。



Q2 外食が多いので正しい食習慣が守れそうにありません

A 外食だと何をどれだけ食べているのかわかりにくいので、調整が難しいかもしれません。できるだけ和定食のようなエネルギーが低めで栄養バランスのとれたものを選びましょう。ごはんの量が多ければ残す、汁物や漬物は残す、などの工夫も大切です。また外食が続くと、野菜類が不足しがちですので、野菜料理を追加したり、自宅で野菜類をしっかりとするように心がけましょう。



Q3 野菜をたくさん食べるにはどうしたらよいでしょうか？

A 野菜類の料理は、下ごしらえに時間がかかっておっくうに感じられることがあるかもしれません。簡単に確実に野菜をとるポイントを挙げますので、試してみてください。

- ・生で食べられる野菜を常備する(トマト、きゅうりなど)
- ・野菜はまとめて途中まで処理しておくか、カット野菜や冷凍野菜を利用する
- ・野菜類をたっぷりのみそ汁やスープの具にして多めに用意しておく
- ・皮むき器やスライサーなど、調理が簡単に済む器具も利用する



病・医院名

メタボリックシンドロームといわれたら

食生活を見直しましょう!



中面へ

メタボリックシンドロームとは…

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満(内臓に脂肪が蓄積するタイプの肥満)に加え、高血糖、脂質異常(トリグリセライドやHDLコレステロールの異常)、高血圧が複数みられる状態をいいます。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積

腹囲 男性 ≥ 85 cm
女性 ≥ 90 cm

+

2項目以上

高トリグリセライド(TG)血症 ≥ 150 mg/dL かつ/または低HDLコレステロール(HDL-C)血症 < 40 mg/dL

収縮期血圧 ≥ 130 mmHg かつ/または拡張期血圧 ≥ 85 mmHg

空腹時高血糖 ≥ 110 mg/dL

(日本内科学会雑誌, 94(4):794-809, 2005より一部改変)

内臓に脂肪が蓄積する主な原因は、日常の飲食でエネルギーを多くとりすぎていることや、身体活動量の不足により消費エネルギーが少ないことです。そして内臓脂肪型肥満は、高血糖、脂質異常、高血圧を引き起こす共通の引き金のひとつにもなっています。

放っておくと…

通常、メタボリックシンドロームに症状はありません。しかし、内臓に脂肪が蓄積した状態が続くと、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高血圧症などの生活習慣病を発症しやすく、脳卒中や虚血性心疾患などを発症する危険性も高まります。



(厚生労働省ホームページ「メタボリックシンドロームを予防しよう」; 2010年8月現在 より一部改変)

メタボリックシンドロームから抜け出すには、内臓脂肪を減らす生活習慣に切り替えていくことがポイントです。次のページで今の生活習慣をチェックし、あてはまる項目から気をつけましょう。

1日3食バランスよく、腹八分目で

生活習慣病の鍵を握っているのは毎日の食事です。「わかっているけど毎日忙しいし、あれこれ考えて食べなきゃいけないなんてそれ自体がストレス！」という方も少なくないはず。しかし何もしなければ生活習慣病を招きかねません。これからは生活の質を確保するには、まずはメタボリックシンドロームを改善する理想的な食事の基礎の再確認から。



ポイント1 生活習慣をチェック!

あてはまる項目に をつけてみましょう。 が多いほどメタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 20歳のときの体重から10kg以上増加している | <input type="checkbox"/> 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある |
| <input type="checkbox"/> 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上していない | <input type="checkbox"/> 夜食や間食が多い |
| <input type="checkbox"/> 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上していない | <input type="checkbox"/> 朝食を抜くことが多い |
| <input type="checkbox"/> 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い | <input type="checkbox"/> ほぼ毎日アルコールを飲む |
| <input type="checkbox"/> この1年間で体重の増減が±3kg以上あった | <input type="checkbox"/> タバコを習慣的に吸っている* |
| <input type="checkbox"/> 早食い・ドカ食い・ながら食いが多い | <input type="checkbox"/> 睡眠で休養が得られていない |

(*「現在、習慣的に喫煙している」とは、「これまで合計100本以上、または6ヵ月以上吸っている」場合で、最近1ヵ月間も毎日、またはときどき吸っている場合)

(厚生労働省ホームページ「メタボリックシンドロームを予防しよう」; 2010年10月現在 より一部改変)

ポイント2 食生活上の改善ポイント

内臓脂肪をためないようにするには・・・

1日3食
規則正しく食べる



栄養バランスの
よい食事をする



甘いものを
食べすぎない



脂肪を
とりすぎない



夕食は軽めに



薄味に慣れる



休肝日を週に
1日以上設ける



内臓脂肪ってなに?

私たちのからだにある脂肪は皮下脂肪と内臓脂肪の2つに大別できます。皮下脂肪は主に、内臓を保護したり体温を保つのに役立ちます。内臓脂肪は、食事から得たエネルギー源を一時的に脂肪に合成し貯えられたもので、必要に応じてさまざまな生命維持活動に使われています。

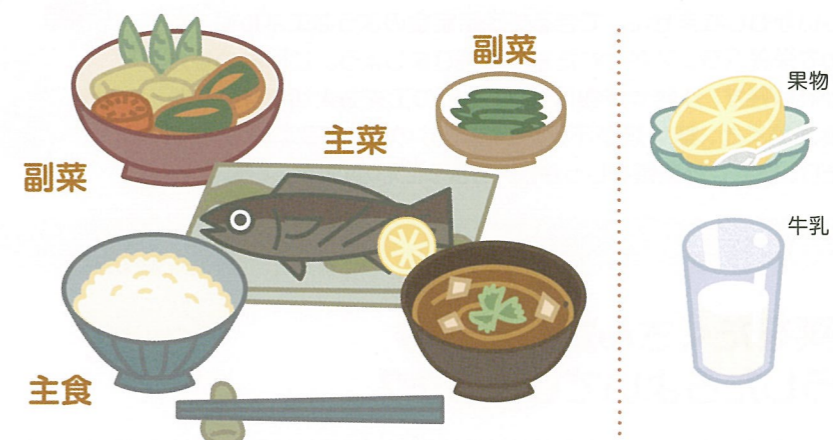
しかし、内臓脂肪は過剰になると、血液中に中性脂肪として多く存在するようになります。また、脂肪細胞から分泌される生理活性物質のバランスが崩れて、動脈硬化を促進します。

ただ、内臓脂肪は皮下脂肪に比べて簡単にたまりやすい反面、減らすのも容易なことがわかっています。たまりやすさに個人差はありますが、日々の運動や食事によって、内臓にたまった脂肪を減らしたり、たまらないようにすることは可能です。



ポイント3 1日3食規則正しく食べ、毎回以下のようにそろえましょう

- **主食**・・・ごはん・パン・麺から1品。芋やかぼちゃがあるときは少しひかえて
- **主菜**・・・魚介類・肉・卵・大豆製品を使ったおかずを1品
- **副菜**・・・野菜・きのこ・海藻・こんにゃくを使ったおかずを2～3品
 - 汁物は1日1杯、漬物も1回以下
塩分をひかえるため
 - 果物は1日1品、牛乳(ヨーグルト)はコップ1杯
なるべく夜遅くないときに
 - 菓子(菓子パン類含む)やアルコール類はひかえめに
エネルギー過剰を招きやすい食品なので、1週間にとる回数や量を決めて
 - 油を使った料理*は1食に何品も重ねない
エネルギー過剰を予防



*油を使った料理とは・・・

- ・揚げる、炒めるなどの料理
- ・マヨネーズ、ドレッシング、バター・クリームを使った料理
- ・ピーナッツやごまなどの種実類、ベーコン、サラミ、アボカド、ポテトチップスなどを食べる場合

1日に必要なエネルギーの目安は?

成人が1日に必要なエネルギーは年齢、性別、身長、身体活動量によって一人ひとり異なりますが、目安は次のように計算で求めることができます。

●1日に必要なエネルギーの目安

$$\text{標準体重} [\text{身長}(\text{m})^2 \times 22] \times 25 \sim 30\text{kcal}$$

減量が必要な人、高齢者、活動量が少ない人は、少ないほうのエネルギーを基準にしましょう。

身長(cm)	標準体重(kg)	エネルギー(kcal)
140	43.1	1100~1300
145	46.3	1200~1400
150	49.5	1200~1500
155	52.9	1300~1600
160	56.3	1400~1700
165	59.9	1500~1800
170	63.6	1600~1900
175	67.4	1700~2000
180	71.3	1800~2100
185	75.3	1900~2300
190	79.4	2000~2400
195	83.7	2100~2500