

肥満症の食事療法

〔監修〕東京女子医科大学名誉教授・横山 泉クリニック院長 横山 泉
〔指導〕フードコーディネーター・管理栄養士 塩澤和子

This is **ダイエット!**

だれでも必ず成功する減量法とは?

「肥満は糖尿病や高血圧、心筋梗塞など、成人病の原因になります。ぜひ、肥満を解消してください」と言われても、なかなか実行できないのが減量…。
そこで、ついつい「飲めばすぐやせる!」「10日で5kg!」など、魅力的なうたい文句にのってしまいがち。でも…、ダイエットに王道はありません。
どんな方法でも、下の大原則を抜きにやせることはできないのです。

RULES ダイエットの法則

1 摂取カロリーを消費カロリーより減らすのが大原則

減量の基本は実に単純。出ていくカロリーより入ってくるカロリーを減らす——カロリーを“赤字”にすればいいのです。体脂肪1kgは、約7000kcal。つまり赤字が7000kcalになれば、体重が1kg減るといわけです。



【Aさんの場合】
1日2500kcal ➡ 1800kcal にダウン (2500 - 1800 = 700kcal)
700kcal × 10日 = 7000kcal ➡ 10日で1kg減量!



2 運動だけでやせるのは、ほとんど不可能

上のAさんが食事をそのままにして、運動だけでやせようとした場合、1日で700kcal消費するには、激しい運動が必要になります。ジョギングなら続けて1時間半。自転車こぎなら続けて2時間半! 運動選手でないかぎり、運動だけで減量するのは不可能です。



3 生活習慣の見直し、ぜひ必要

結局、減量するには「よく体を動かして、腹七分目に食べる」のがコツ。こんな簡単なことが、なかなか実行できないのは「生活習慣」のため。減量は、生活習慣の見直しから始まります!

Let's start! まず原因をつきとめ、次にかしこ

②

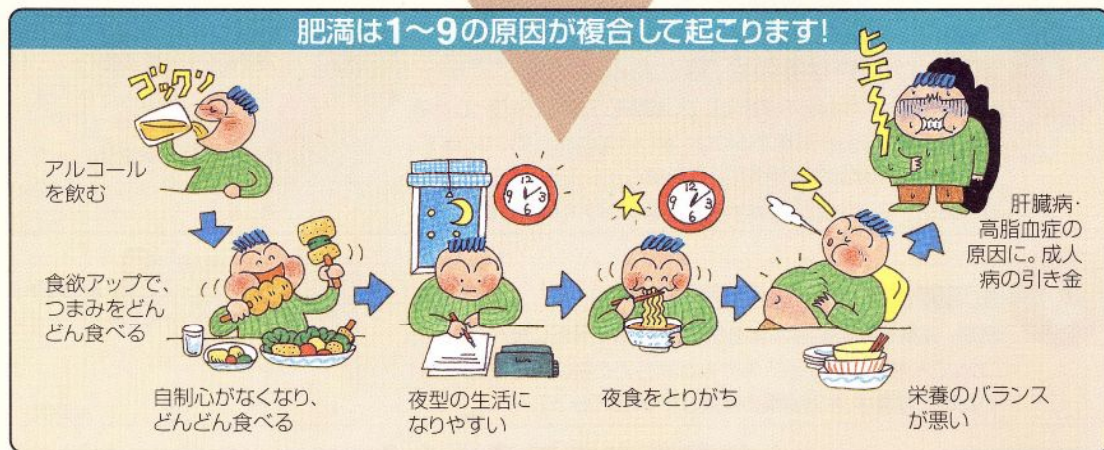
STEP.1 太っているにはワケがある

「結婚する前は、やせていたのに…」 「単身赴任する前は、ベストの体重だったんだが…」 「昇進する前は…」 etc. 太ってくるには必ず、生活の中に思い当たる問題点があります。まず、じっくり考えて、肥満の原因を探ってみませんか？

肥満の原因を見つけよう!



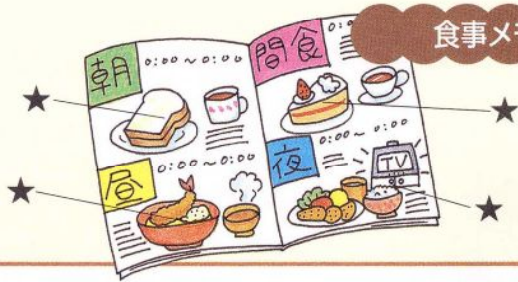
肥満は1~9の原因が複合して起こります!



くダイエット

STEP.2 食事メモから、わかること

「いくら考えても、そんなに太るようなことはしていない」という方におすすめなのが“食事メモ”。
「いつ、何を、どこで、どんな状況で飲んだり、食べたりしたか」を毎日、書きます。
気がつかなかった肥満の原因が、みつかるかもしれません。



食事メモで判明!

たとえば

- テレビをみながら夕食
- ストレス解消の食事
- だらだら食い
- 高カロリー(天丼など)の食事 など

STEP.3 栄養バランスで、かしくくダイエット

肥満の原因をみつけたところで、いよいよ、ダイエット!
ここで注意したいのが「〇〇を食べればやせる」式の偏った方法。
偏った食事を長く続けることは不可能ですし、
たとえやせても、元の食事に戻れば体重もまた元通り(リバウンド)。
リバウンドすると体脂肪の割合が増え、再び減量するのは前より難しくなります。
栄養バランスのとれた食事で健康的に減量し、その体重を維持するのが上手なダイエットです。

上手なダイエットPOINT

1 「おかず食い」はやせにくい

ご飯や油を制限しても、おかずには無頓着な人が多いので注意! 魚・肉・卵・豆腐は、たんぱく質と脂肪の混合物で高エネルギー。ご飯を適量とると満足感があり、かえって食べすぎを防ぎます。



2 「野菜不足」はやせにくい

野菜は生でも、煮物でも、毎食しっかり食べたいもの。カロリーが低く、満腹感も得られます。



3 「ある食品の食べすぎ」に注意!

多種類の食品をとると、自然に栄養のバランスがとれます。

4 「濃い味つけ」は肥満のもと

濃い味つけは食欲が増し、食べすぎのもとになるのでご注意ください。

5 「牛乳と果物」を1日1回

牛乳や果物を間食にすると、不足しがちなカルシウムやビタミンをとることができます。

肥満解消 Q&A

Q
お酒をやめないで、やせる方法
はありませんか？

A

アルコール類は、種類を問わず高エネルギー。ビールや日本酒は太り、焼酎は太らないなどということはありません。それでも飲みたい人は、次の点に注意。

- ① 飲まない日を作る。または、1回に飲む量を減らす。
- ② 「節酒宣言」をして、周囲の協力を得る。
- ③ 外で飲むと量がすすみやすいので、家で調節しながら飲む。
- ④ 買い置きは禁物。ビールなら、その日に飲む分を冷蔵庫へ。
- ⑤ 高カロリーなつまみは食べない（フライドポテト・はまちやトロの刺し身・ナッツ類・チョコレート・チーズなど）。
- ⑥ 飲んだ後、ラーメンなどの夜食は食べない。

Q
間食をしては
いけないのですか？

A

間食も食べ方しだい。たとえば、まとめ食いを避ける意味でも、適量の牛乳や果物を間食にするのはよいアイデアです。お菓子1個で太るわけではなく、だらだら食いが肥満のもと。食べる頻度・場所・時間・量を決めておきます。洋菓子は脂肪と砂糖が同時に含まれ、太りやすいので注意。脂肪を含んだ食事の後の和菓子も同じことです。



Q
タバコをやめると
太りますか？

A

タバコをやめると口さびしさで間食をしたり、味覚が敏感になって食事がおいしくなり、つい食べすぎてしまうことがあります。気をつけないと、太ってしまう可能性は大…。「だからタバコはやめられない」との声を耳にしますが、肥満の方は減量だけでなく、動脈硬化を予防するため「禁煙」が、ぜひ必要です。確かに、タバコを吸うと「胃腸が荒れて消化吸収力が落ちる」「消費熱量が上がる」との報告があり、その結果「やせる」ことも考えられます。ただ、タバコにさまざまな健康への害があることは常識。タバコに頼らなくても、食事や生活の仕方を変えれば、やせることができます。

食事チェックリスト (○が10個以上ついた人は、かなり太りやすいので要注意!)

<p>1</p> <p>出されたものは、必ず残さずに食べる。</p>	<p>2</p> <p>食事をしながらテレビを見たり、新聞を読んだりする。</p>	<p>3</p> <p>どちらかというとき、朝食は早食いだ。</p>	<p>4</p> <p>1日2食になっている。</p>	<p>5</p> <p>イライラすると食べてしまうことがある。</p>
<p>6</p> <p>いただきものは、食べないとうしわけない。</p>	<p>7</p> <p>夜型人間である。</p>	<p>8</p> <p>食事が不規則になりやすい。</p>	<p>9</p> <p>夕食を食べるのが、9時以降になることが多い。</p>	<p>10</p> <p>つきあいでお酒を飲む機会が、週2回以上ある。</p>
<p>11</p> <p>甘いものがやめられない。</p>	<p>12</p> <p>野菜不足になっていると思う。</p>	<p>13</p> <p>ご飯は、ごく軽く1杯しか食べない。</p>	<p>14</p> <p>1週間に3回以上、フライやてんぷらなど、揚げ物を食べる。</p>	<p>15</p> <p>1日に1回以上、外食する。</p>

病・医院名