



やせよう! 健康への近道



無理なく正しいダイエット

ダイエットとは、食事などによって減量することを言いますが、筋肉ではなく脂肪を減らすことが大切です。減量は、摂取エネルギーと消費エネルギーの差です。摂取エネルギーは食事や間食などで、消費エネルギーは基礎代謝量と労作代謝量、運動などのエネルギーを言います。すなわち、食べるエネルギーより使うエネルギーを多くすることで脂肪を減らすことです。

ダイエットは民間療法がたくさんありますが、『エルエル』誌を活用して正しい食事と正しい運動で無理なく減量しましょう。

監修 昭和女子大学 生活科学部管理栄養学科 准教授 山崎 大治 先生

CONTENTS



肥満はなぜいけないの？	3
自分の身体を知ろう	4
若い人へのアドバイス	5
中年世代の方へのアドバイス.....	6-7
メタボリックシンドローム	8-9
高齢者の方へのアドバイス.....	10-11
知っておきたいカロリー一覧	12-13
ダイエット中の多く食べても良いもの、 少なくしたほうが良いもの	14-15
低カロリーでバランスが良い和食	16

肥満はなぜ いけないの?

肥満、つまり脂肪が身体につきすぎるとどうなるでしょうか？
それは美容の問題だけではなく、生活習慣病の原因にもなるのです。

日本の死因別死亡率の6割を生活習慣病が占めています。
生活習慣病のなかでも特に、心疾患、脳血管疾患等の発症の重要な危険因子である糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の有病者やその予備群が増加しており、また、その発症前の段階に肥満が大きくかかわっています。つまり、肥満を解消すればこれらの病気にかかる確率は、ぐんと減るのです。



自分の身体 を知ろう

自分が太っているのかチェックしましょう

体重を測り、BMI 値で肥満度を計算しましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

あなたのBMI	体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) =BMI 指数 ()			
BMI 指数	18.5 未満	18.5 ~ 25	25 ~ 30	30 以上
判定	痩せている	普通	太りすぎ	太りすぎ

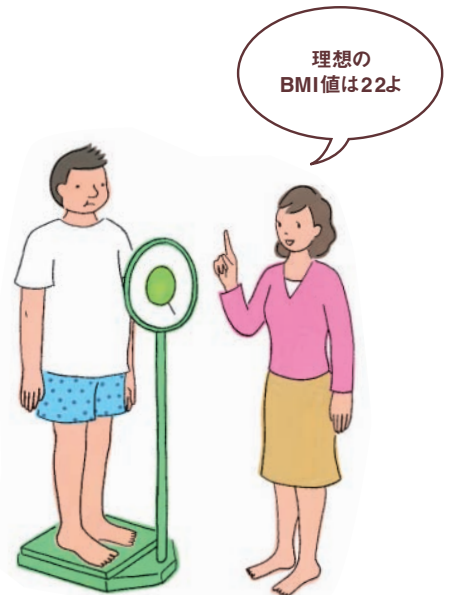
そして、体脂肪率が計れる体重計で体脂肪率も計りましょう。

体脂肪率から分かる肥満度

単位 (%)

	正常範囲	軽度肥満	中等度肥満	重度肥満
男性	15 ~ 20	20 ~ 25	25 ~ 30	30 以上
女性	20 ~ 30	30 ~ 35	35 ~ 40	40 以上

さあ、結果はどうでしたか？



若い人への アドバイス

単に体重を減らすことがやせることだ！ と思っている人は、もう一度考え直してみましょう。

食事制限をしたダイエットは一時的にやせられます。しかし、身体の内側では「次いつ食べられるか分からないから、食物のカロリーを可能な限り蓄えておこう」と「ため込み」を始めます。この、身体にため込む成分は、筋肉にならず脂肪になります。そして筋肉はやせ、脂肪がどんどんたまる身体になります。これを「リバウンド」といいます。

筋肉量が減ると基礎代謝（P6参照）が低下し、体脂肪を減らすことが難しくなります。筋肉を減らさずにダイエットをするには、筋肉や血液のもとになるタンパク質をきちんと摂ることと運動が必要です。高タンパク質低カロリーの食品が、ダイエットの味方になります。

食事は1日3回、きちんと摂り、運動は1日30分速歩をしましょう。

また、体温が1度低下すると、基礎代謝は約12%下がるといわれています。体温が低い人ほど太りやすくなるということになるので、運動で血液循環を良くして、身体を冷やさないことも大切です。

バランスの良い食事と適度な運動で体質を改善することが、体脂肪を効果的に燃焼させるための近道です。

やせられない食べ方

- ① 早食い
- ② 欠食
- ③ 寝る前に食べる

背筋を伸ばして立つのも効果的!

今日は階段をのぼろう!



中年世代の方へ のアドバイス

男性女性に関係なく、年齢とともに下腹が出た、ヒップや太ももなど下半身太りが気になりだしたという人は多いはず。中年太りは年齢的なことと軽く見てはいけません。生活習慣病など、将来健康を害する原因になることもあります。中年太りのメカニズムを理解して対策を行いましょう。

中年太りの原因は、「加齢による基礎代謝量の低下」です。女性の場合は更年期なども原因になります。

基礎代謝量とは、生きるために必要な最低限のエネルギーで、10歳代をピークに減少し始めます。基礎代謝の高低は筋肉量に比例しており、同世代で同じ体重の人でも、筋肉量が多いほど高い傾向にあります。一般的に年を重ねるごとに筋肉量は減少していくため、基礎代謝量も低くなっていきます。

つまり、若いころより少ないエネルギーで生きていけるのに、同じような食生活を続けていると、次第に消費しきれないエネルギーが体脂肪として蓄積されてしまいます。

基礎代謝量を上げ、脂肪を筋肉に変えることが、エネルギー消費をアップし、やせやすく、太りにくい身体になる近道と言えます。

基礎代謝量の早見表 平均的な年齢別基礎代謝基準値と基礎代謝量

基礎代謝量(kcal/日) = 基礎代謝基準値(kcal/kg 体重/日) × 基準体重(kg)

年齢	男性			女性		
	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	基準体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg 体重/日)	基準体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
15～17歳	27.0	58.4	1,580	25.3	50.6	1,280
18～29歳	24.0	63.0	1,510	22.1	50.6	1,120
30～49歳	22.3	68.5	1,530	21.7	53.0	1,150
50～69歳	21.5	65.0	1,400	20.7	53.6	1,110
70歳以上	21.5	59.7	1,280	20.7	49.0	1,010

(日本人の食事摂取基準 2010年版)

太りにくい身体づくり方

ただ単に体重を落とすだけでなく、筋力をつけるにはどうしたら良いでしょう。

毎日続けることを考えると、特におすすめなのはウォーキングです。ウォーキングは有酸素運動なので、主に脂肪を燃やす効果がありますが、少し大股で歩く、姿勢を正しくして歩くなど、歩き方に気を付ければ少しずつ筋肉をつけて、基礎代謝量を上げることもできます。基礎代謝量アップをサポートしてくれるアミノ酸を摂取すると、より効果が上がります。

普段から心がけることは「2アップ3 ダウン」です。すなわち2階上がるときと3階下りるときは階段を使うという意味です。

食事は、食べる量を減らして我慢するのではなく、低カロリー食品をバランス良く食べ、ストレスをためないことが大切です。

身体活動レベル早見表

	身体活動レベル		
	レベルI (低い)	レベルII (普通)	レベルIII (高い)
15～17歳	1.55	1.75	1.95
18～29歳	1.50	1.75	2.00
30～49歳	1.50	1.75	2.00
50～69歳	1.50	1.75	2.00
70歳以上	1.45	1.70	1.95

(日本人の食事摂取基準 2010年版)



あなたに必要な1日のエネルギー量は

エネルギー必要量(kcal/日) = 基礎代謝量(kcal/日) × 身体活動レベル

メタボリック シンドローム

最近、メタボリックシンドローム(メタボ)という言葉が定着しています。しかし、中年太り(肥満)=メタボというイメージをもっていませんか？

メタボを分かりやすく言い換えると「代謝異常症候群」。つまり、体内での糖や脂肪の代謝がうまくいかないことによって、さまざまな身体の異常や病気が起こることをいいます。

肥満は脂肪のつき方で2種類に分けられます。皮膚の下にたまる「皮下脂肪型肥満」(洋ナシ型)と、腹筋の内側と内臓の周りにたまる「内臓脂肪型肥満」(リンゴ型)です。

「リンゴ型」に高血糖、高血圧、脂質異常のうち二つ以上を合併した状態をメタボといいます。ですので肥満はメタボではありません。しかし、「メタボ予備軍」であることは事実です。

日本では中高年の男性の2人に一人、女性の5人に一人に見られると言われています。
ウエスト÷ヒップ=男性1.0以上、女性0.9以上を「リンゴ型」といいます。

メタボリックシンドローム診断基準

肥満

お腹回り(おへそを通る腹囲)が男性なら85cm以上、女性なら90cm以上ある場合

血圧

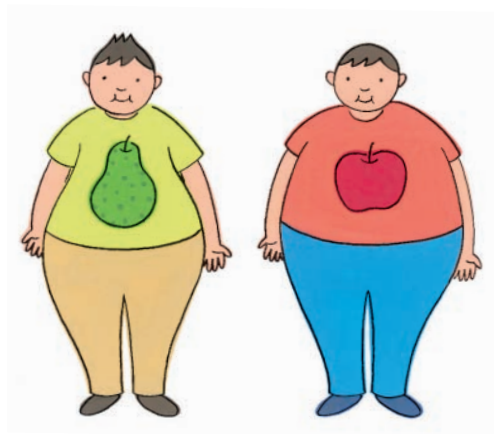
最高(収縮期)血圧が130mmHg以上、最低(拡張期)血圧が85mmHg以上

血清脂質異常

- ・中性脂肪(TG)値が150mg/dl以上
- ・善玉(HDL)コレステロール値が40mg/dl未満

空腹時血糖値

110mg/dl以上



特定健診

生活習慣病に対する予防重視という観点から、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診・特定保健指導」の制度が始まっています。

特定健診の検査項目

基本的な項目

- ・ 質問票（服薬歴、喫煙歴等）
- ・ 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- ・ 理学的検査（身体診察）
- ・ 検尿（尿糖、尿蛋白）
- ・ 血圧測定
- ・ 血液化学検査
（中性脂肪、HDL コレステロール、
LDL コレステロール）
- ・ 肝機能検査（AST (GOT)、ALT (GPT)、
γ-GT (γ-GTP))
- ・ 血糖検査（空腹時血糖または HbA1c 検査）



詳細な健診の項目

※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施

- ・ 心電図
- ・ 眼底検査
- ・ 貧血検査（赤血球、血色素量、ヘマトクリット値）

特定保健指導とは？

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートをすること。

高齢者の方へ のアドバイス

いままでのお話から、太っていることはさまざまな病気の引き金になっているということが分かったと思います。

さらに高齢になると、代謝機能が衰えてきます。また、ひざや腰に負担がかかりやすくなります。血圧、血糖値、コレステロール値などに気を付けながら、身体と心の健康のために食事や運動面で無理のない程度に、健康で元気に生活しましょう。

食事

- ① 食事はゆっくり時間をかけて、よくかんで味わう
・目標は一口 30 回
- ② 腹八分目でなく七分目にする
- ③ 栄養バランスに注意して一日きちんと三食摂る
・均等の量にして、一度にたくさんの量を食べない
- ④ 寝る2時間前には食事を済ます
- ⑤ 味付けはうす味にする



生活

気力の低下も太る原因となります。“気”が低下して滞ると血液循環が悪くなって余分な水分がたまり、体温が低下して新陳代謝が落ちます。そこで、“気”の流れを良くする方法（気分転換）を紹介します。

- ① 大声を出す ② 思い切り笑う ③ 深呼吸する ④ 友人とのおしゃべり ⑤ 趣味を楽しむ



摂取カロリー

調整豆乳 (200ml)
114 kcal

発泡酒 (1 缶)
157kcal

コーラ (500ml)
225kcal

ショートケーキ
292kcal

アーモンドチョコレート (5 粒)
122kcal

柿の種 (1袋)
209kcal

アイスクリーム
250kcal

ざるそば
336kcal

レモンサワー (1 杯)
134kcal

ドーナツ
180kcal

フライドポテト (S)
249kcal

クリームあんみつ
353kcal

ロールケーキ (1食)
231kcal

あんパン
273kcal

0

100

200

300

400

消費カロリー

犬の散歩
(楽なもの・30分)
42kcal

ヨガ (60分)
82kcal

介護 (60分)
162kcal

フラダンス (60分)
191kcal

トレッキング (60分)
354kcal

ラジオ体操
(軽い・20分)
46kcal

水中ウォーキング
(ややきつめ・30分)
82kcal

ガーデニング (30分)
96kcal

サイクリング (60分)
170kcal

テニス (60分)
285kcal

知っておきたい カロリー一覽



すし(1人前)
550kcal



ビッグバーガー
547kcal



焼き魚弁当
550kcal



牛丼
634kcal



ピザ
720kcal



のり弁当
816kcal



ハンバーグセット
930kcal



カレーライス
900kcal

500

600

700

800

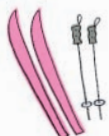
900



ジョギング(60分)
491kcal



ウエイトレス(4時間)
696kcal



スキー(120分)
585kcal



ゴルフ(ハーフラウンド)
850kcal

やせよう!
健康への近道

ダイエット中の
多く食べても良いもの、
少なくしたほうが
良いもの

多くても
良い



野菜



鶏ササミ



きのこ類



白身魚



牛豚ヒレ



赤身魚



お茶



コーヒー



コンニャク



海藻類



果物



和菓子



シャケ



アジ



鳥モモ



牛ロース



チョコレート



手羽先



酒類



フリ



ケーキ



缶コーヒー



炭酸ジュース

少なく
したほうが
良い

積極的に摂る食品として、赤みの部分が多いことに注目しましょう。ダイエット中でも、肉、玉子、魚、大豆製品などのタンパク質は、絶対に減らしてはいけません。手のひらに乗る量、3品目以上の摂取を心がけましょう。

肉に比べて魚に含まれる脂肪は不飽和脂肪酸といい、血栓を防いだり、動脈硬化を予防するといわれています。しかし、摂りすぎはカロリーオーバーの原因となり、肥満や生活習慣病につながるので気を付けましょう。

コーラや缶コーヒー、スポーツドリンクを含む清涼飲料水には、予想以上の糖分が含まれています。糖質は主食で補給し、飲み物からは摂らないのが鉄則です。

ダイエット中の甘いものに関しては、洋風仕立てのものはすべてNGフードと心得ましょう。糖質と乳脂肪分という脂質は、もっとも脂肪に変換されやすい組み合わせです。アイスクリーム、チョコレートを含む生クリームたっぷりの洋菓子やケーキは、すべて我慢が必要です。

また、お酒は基本的には炭水化物の仲間。カロリーも相当あるので、どうしてもお酒を飲みたいときは、ご飯や麺類、油分を控えることで、カロリーを調整するように心がけましょう。

ダイエットのために注意する 三つの「あ」

1. アルコール
お酒全般、飲み過ぎればすべて同じ
2. あまいもの
和菓子、洋菓子、菓子類、
ジュースなどの嗜好品
3. あぶら
脂っこい料理、唐揚げ、天ぷら、
フライ、洋風料理など



低カロリーで バランスの良い 和食

低カロリーでバランスの良い 和食を見直しましょう。

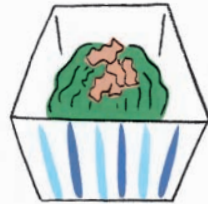
日本型食生活は主食とおかず（一汁三菜）という形の定食で、日本人に適した食事です。

しかもエネルギーバランス（炭水化物 55～60%、たんぱく質 15～20%、脂質 20～25%）がとても良く、ビタミン、ミネラル、食物繊維もしっかり摂取できます。



主菜

肉や魚介類、卵、豆腐などを材料にした、その食事の中心となるもので、たんぱく質を摂ります



副々菜

主にいわゆる「もう一品」で、低カロリーの食品を材料にして、不足した栄養素を補います



副菜

主に野菜類を材料としたもので、ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂ります



主食

主に炭水化物を摂ります



汁物