

# 第39回 栄養教室



## 脱！メタボ

～忘年会シーズンを

上手に乗り切りましょう♪～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士  
管理栄養士

金古みゆき  
原田多紀子

保健師 吉山沙織

平成26年12月6日(土)

# メタボリックシンドロームって何???

## 基準

腹囲 男性85cm以上  
女性90cm以上

+

高血圧  
高血糖  
脂質異常

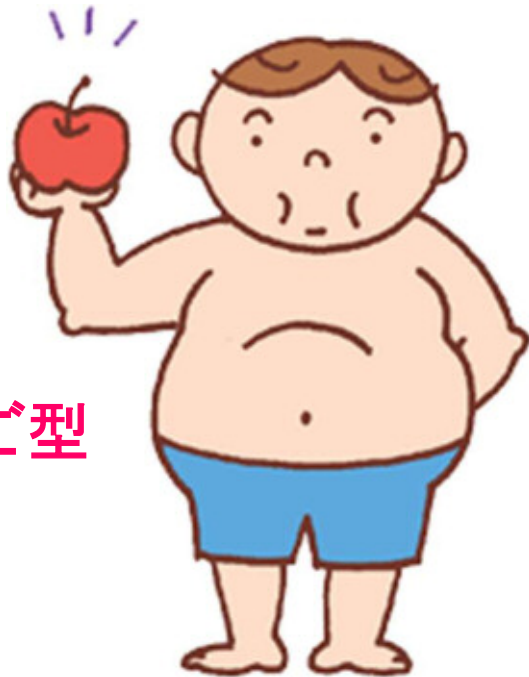
のうち、2つ以上をあわせもつ状態



内臓  
脂肪の  
蓄積

# 脂肪には、2つのタイプがある！

内臓のまわりに  
脂肪がたまると・・・



りんご型

内臓脂肪型肥満

下腹部や腰、おしりなどの  
皮下に脂肪がたまると・・・

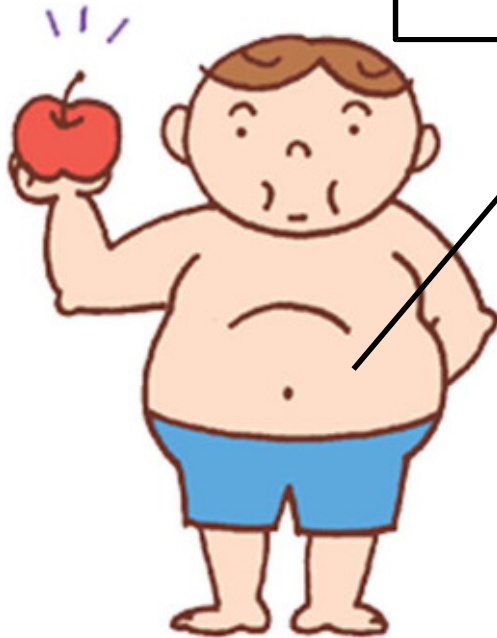


洋ナシ型

皮下脂肪型肥満

# 内臓脂肪と皮下脂肪は、 どう違うの？

**内臓脂肪は**  
たまりやすく  
燃焼しやすい！



内臓脂肪型肥満

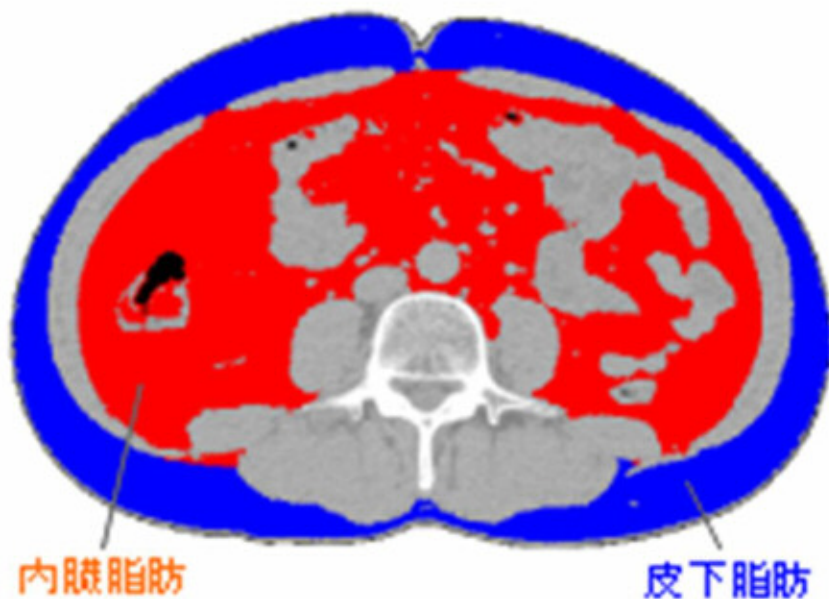
**皮下脂肪は**  
たまりにくく  
燃焼しにくい！



皮下脂肪型肥満

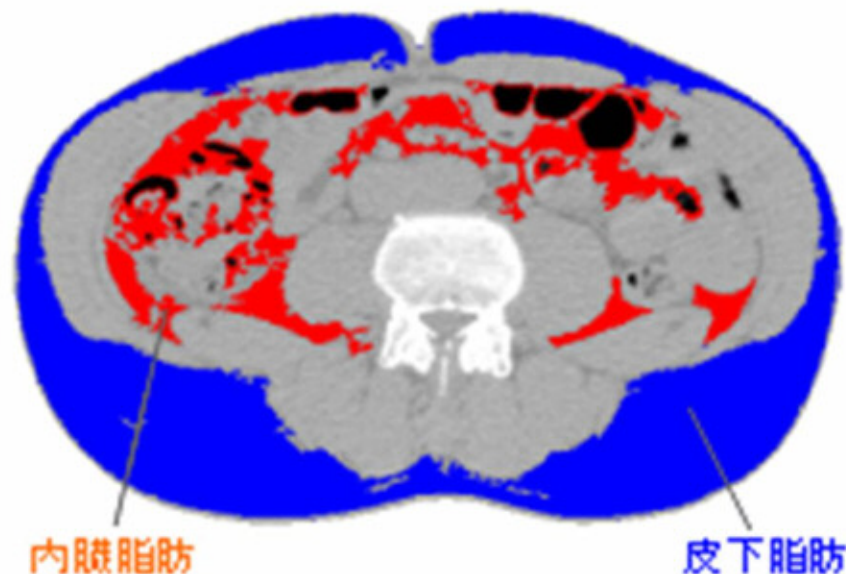
# CT画像で、 体についての脂肪を見てみると・・・

## 内臓脂肪型肥満



日立健康管理センター提供

## 皮下脂肪型肥満



日立健康管理センター提供



**赤色が内臓脂肪**  
**青色が皮下脂肪**

画像引用：厚生労働省HP

# メタボの何が悪いの??

メタボリックドミノ



# 内臓脂肪がたまる原因は？

内臓脂肪の蓄積



ぽこっ

食べ過ぎ

運動不足

飲み過ぎ

タバコ

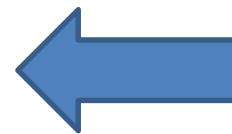
ストレス

遺伝素因

加齢

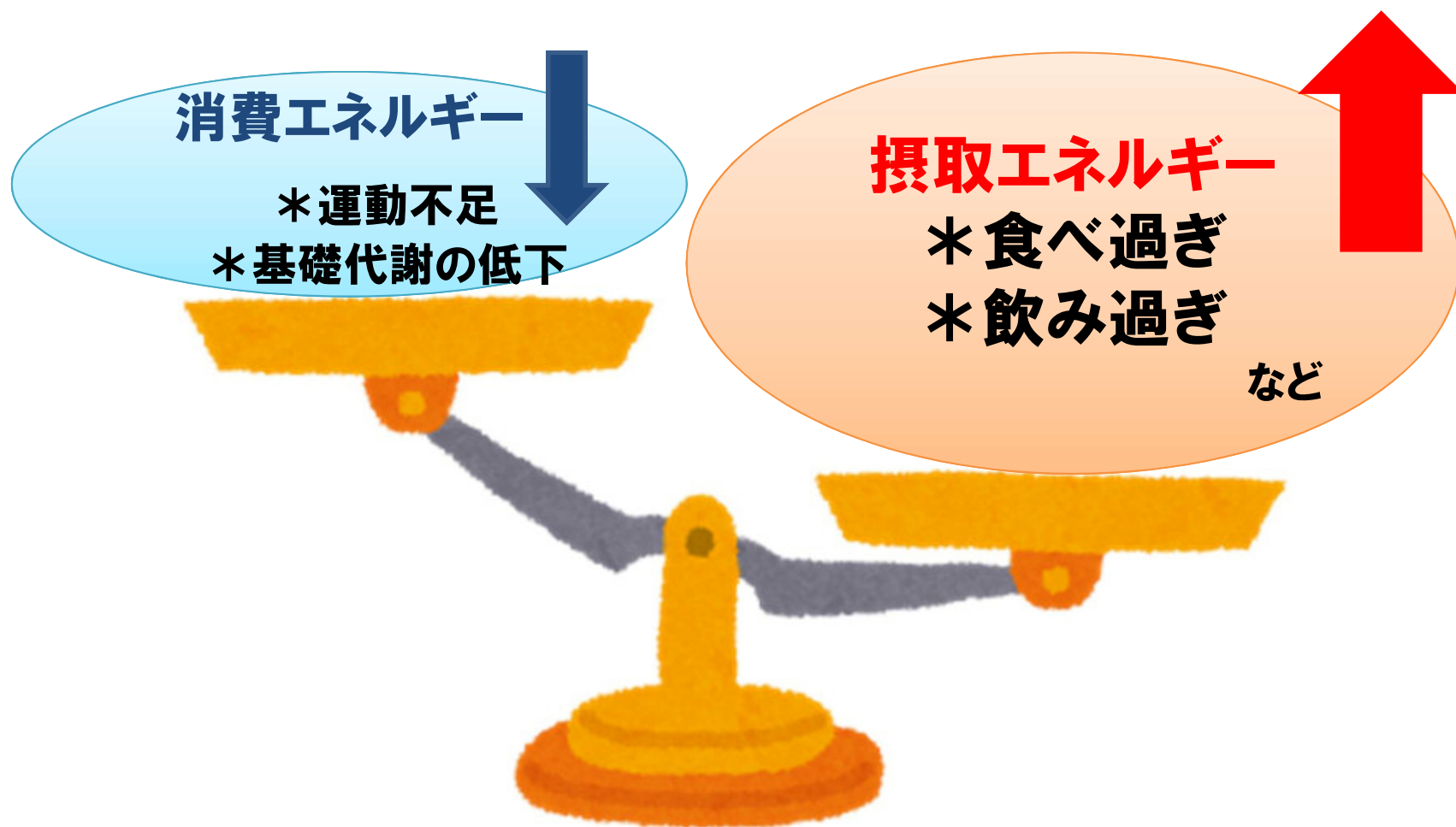
閉経

対策がとれるもの



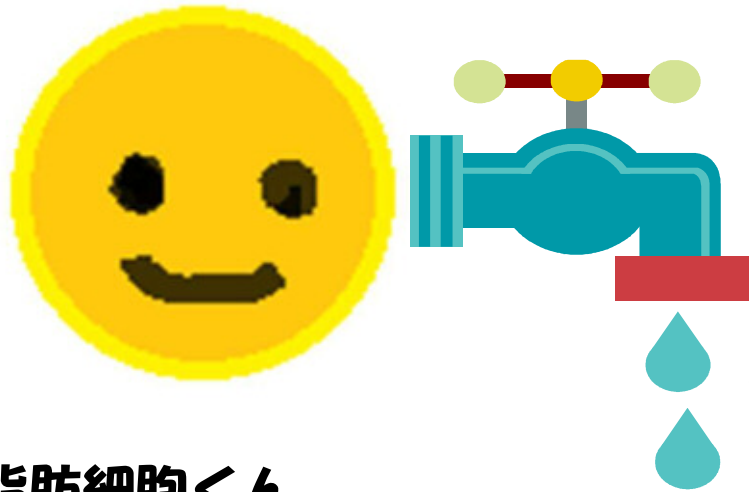
つまり・・・

# 内臓脂肪がたまる大きな原因は？





# 正常な大きさの脂肪細胞は 身体にとって頼もしい存在！



脂肪細胞くん

ホルモンの分泌  
(アディポサイトカイン)  
善玉 😊 と悪玉 😈 があ  
り  
バランスがとれている

## 正常な大きさの脂肪細胞の働き

- ・エネルギーを蓄える
- ・食欲を抑える
- ・血圧を下げる
- ・中性脂肪を下げる

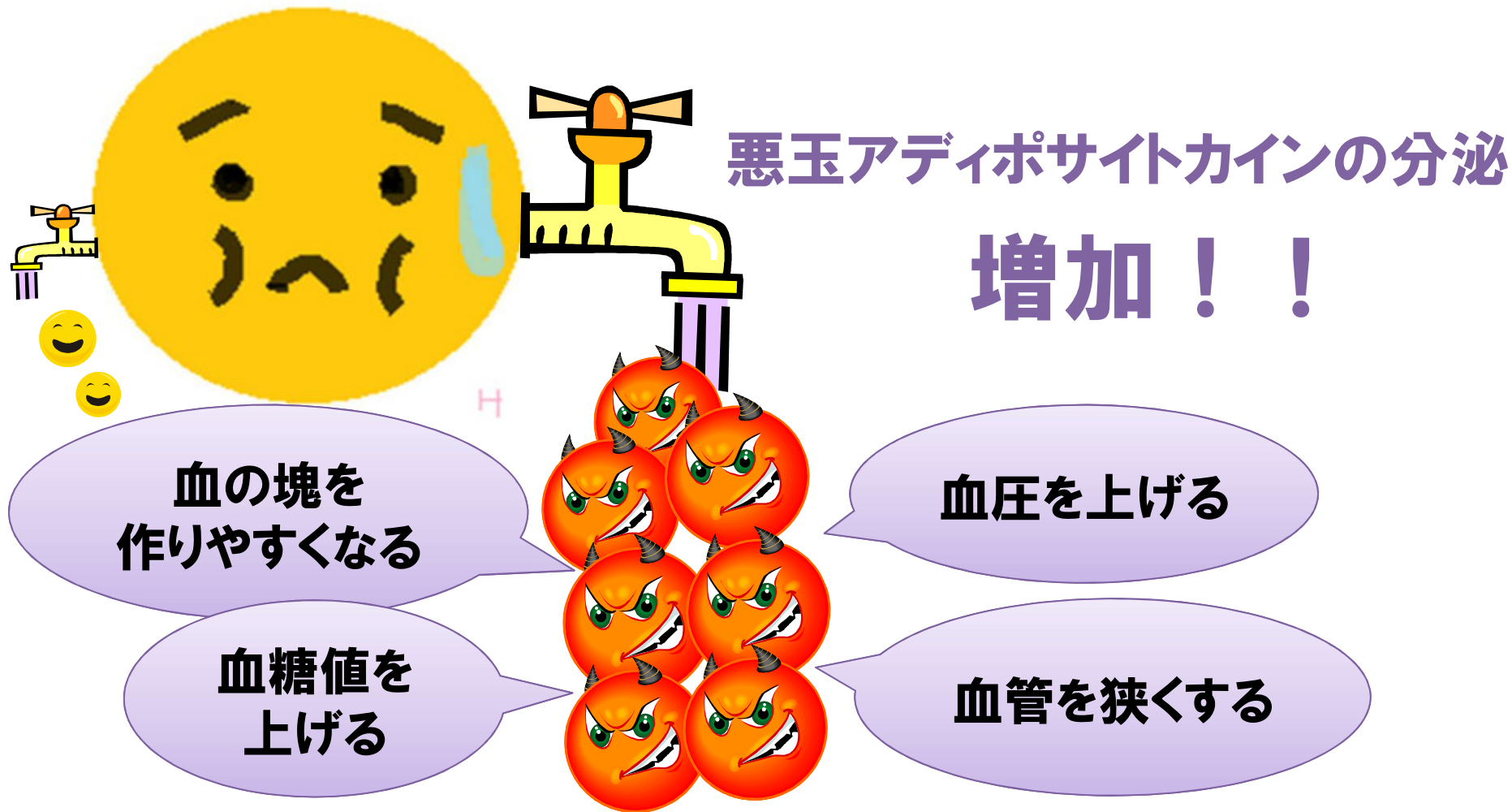
# ところが...

食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足・喫煙などの生活習慣が続くと  
ぶくぶくと脂肪細胞が膨らんでくる⇒(内臓脂肪の蓄積)



# 過剰に蓄積した内臓脂肪が 体に及ぼす悪影響とは？

肥大した脂肪細胞くん



脱メタボの  
仕組みとは？

高血糖

高血圧

脂質異常

内臓脂肪型肥満  
(メタボリックシンドローム)

内臓  
脂肪

生活改善すると？



生活改善によって内臓脂肪の氷山を小さくすることで、病気の氷山が少しずつ改善されていく！！

# 目指せ！！脱メタボ！！

1 に**運動** ⇒運動習慣の徹底

2 に**食事** ⇒食生活を改善しよう

しっかり**禁煙** ⇒禁煙を実行しよう

最後に**クスリ** ⇒薬によるコントロールは適切に

厚生労働省 「健やか生活習慣国民運動」

にくわえて…



しっかり**健康診断を受診**をしよう！

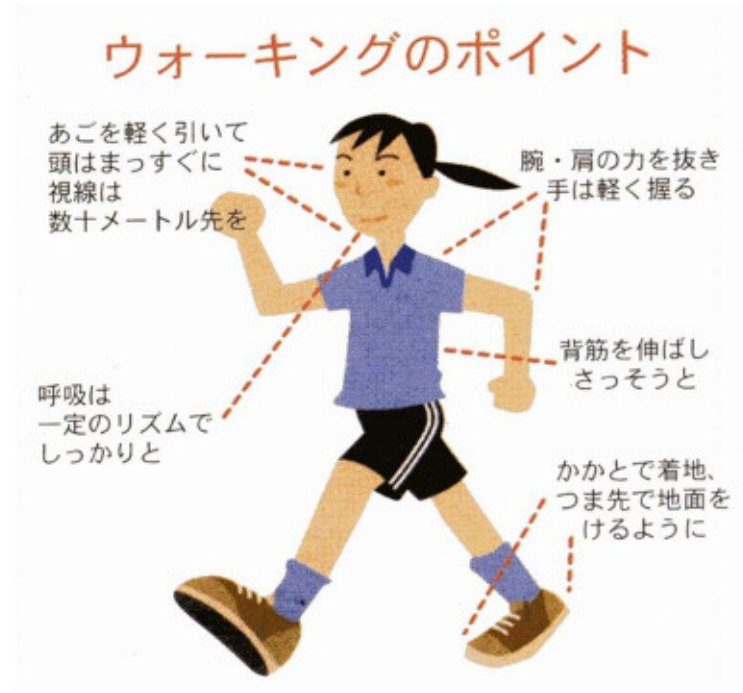
自分自身の**生活の振り返り**をしよう！



# 運動の工夫をしよう

日常生活でも、活動量を増やそう！！

- 歩く速度は早歩き
- 階段を活用しよう
- ちょっと遠回りをしよう
- 駐車場は遠くに



# 運動・日常生活で減らす？



| 動作        | 時間   | 消費エネルギー  |
|-----------|------|----------|
| 散歩        | 30 分 | 70 kcal  |
| ジョギング(軽い) | 30 分 | 208 kcal |
| 自転車(普通)   | 30 分 | 99 kcal  |
| 水泳(平泳ぎ)   | 10 分 | 98 kcal  |
| 体操(軽め)    | 15 分 | 41 kcal  |
| 掃除(はく・ふく) | 30 分 | 101 kcal |
| 掃除(掃除機)   | 10 分 | 25 kcal  |



体重50kgの人の目安です。

# 前回アンケートより

じゃが芋の茎は食べると中毒を起こすと言われて  
いますが、他に食料の一部で中毒を起こすものは  
ありますか？

確認されている自然毒

- ユウガオ…苦みの強い物は食べない
- ベニバナいんげん(白花豆)…よく熱を通して食べる
- アマチャ…濃いアマチャは避ける
- アジサイ…食用は避ける
- 市販されていないきのこ類
- 魚類(ふぐ毒等)…素人判断による調理は絶対NG
- 貝類(市販品は○)





# 前回アンケートより



## カロリーが低くて栄養のあるものは？

まず第一に、食事はバランスよくさまざまな食品から栄養を摂る事が大切です！その上で使用する食材選びの工夫をしましょう。

例) 低カロリー・高タンパクの食品を選ぶ

ばら肉→ヒレ肉

鶏もも肉→鶏ささみ

マグロのトロ・いくら・うに→白身魚・エビ・タコ・貝類

野菜・海藻・きのこ類は低カロリーなうえ、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富に含まれます。

上手に摂りいれましょう！

# 体脂肪危険度チェック！！

- ★食べるのが早く、あまりよく噛んでいない
- ★食事制限だけのダイエットをしていて挫折したことがある
- ★菓子類が好きで、口寂しい時にはつい食べてしまう
- ★1度にたくさん食べる時と、少ししか食べない時がある
- ★脂っぽい食事や、濃い目の味付けのものが好きである
- ★横向きに寝ると、お腹や胸の肉が床のほうに垂れ下がる
- ★運動した後はお腹が空いて、つい食べ過ぎてしまう
- ★1日でトータルしても、1時間も歩いていない
- ★疲れやすく、階段の上り下りでもかなり息切れしてしまう
- ★体重は変わらないが、ズボン・スカートのウエストがきつくなった
- ★空腹でなくても、目の前に食べ物があるるとつい口に入れてしまう
- ★夕食は酒を飲みながらつまみを食べて終わり、ということが多い
- ★食事と食事の間隔が開いてしまいがち、または食事時間が不規則
- ★お腹が空いていると眠れないので、つい夜食を摂ってしまう。

# 自分の体を知ろう！

標準体重 = 太っていない  
ではない！

**バランス**が大事

**筋肉量・脂肪量**を把握し、より健康的な体を  
目指しましょう！

理想は体脂肪率 **[ 男性10～19% ]**  
**[ 女性20%～29% ]**

当院では、Inbody(体成分分析装置)にて測る事ができます。(料金1000円)

# 正しい減量をしよう

- **毎日の生活習慣を見直してみよう**
- **自分の適正体重を知って、必要な減量目標を持つ**
- **健康的な減量は、無理のない食事制限と運動を長く続けることがコツ！**

# 体重を減らすためには？

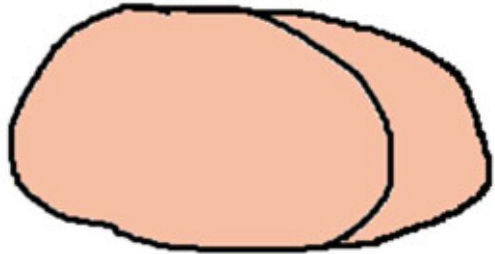
消費エネルギー > 摂取エネルギー

★理想的な減量方法は1~2kg / 月ずつ  
徐々に減らしていくこと

★極端な食事制限などで急激に痩せることは  
必要な栄養素が不足し、よくありません

※適正体重で、体脂肪が多い方は食事の内容に  
気を付けましょう

# 1ヶ月で1kg減量するためには・・・



脂肪1kg $\doteq$ 7000kcal

7000kcal $\div$ 30日 $\doteq$ 230kcal

1日 約230kcal減らせれば良い！

食事



運動



# 食事で減らす？

ご飯一杯 (150g) …約240kcal



うどん一玉 (200g) …約200kcal

6枚切り食パン1枚 (60g) …約160kcal



和菓子(饅頭系) 1個 (50g) …約150kcal

ショートケーキ1個 (80g) …約300kcal



シュークリーム小1個 (60g) …約150kcal

アップルパイ1切れ (100g) …約300kcal



ポテトチップス1袋 (60g) …約340kcal



ビール1缶 (350ml) …約140kcal



# エネルギーダウンテクニック

- 調理方法



揚げる > フライパンで焼く > 網で焼く  
> 蒸す > 茹でる



- 器具を選ぶ

鉄製のフライパン > フッ素加工のフライパン

- 素材を選ぶ

ロース肉 > モモ肉 > ヒレ肉





# ダイエット中の食生活のポイント

- 食事に集中する(ながら食いは危険)
- 目に入らないものは気にならない→買わない
- 脂肪ゼロ、糖質ゼロは エネルギーゼロではない
- 甘いジュースは控える
- 大きさに気を付ける→器を小さくしてみよう
- 1袋は1回の量ではない→あらかじめ食べる量を決める
- ダイエット中の人、小食の人と食べる
- 体重計に乗る習慣をつける  
→毎日測定記録してみる
- 食べたものを書いてみよう



忘年会くらい  
楽しみたい♪

# 宴会の席でのポイント！

食物繊維の多いつまみを食べる



野菜や海藻(もずくやわかめ)、豆などの入った煮物やお浸し、酢の物、サラダなどを**好んで**食べましょう♪

つまみを食べるのに時間制限をつくる



例えば...『つまみは夜9時で**ストップ!**』食べ過ぎを防ぐことが出来る。

宴会では開き直って好きなだけ飲むという手も

そのかわり、翌日は1~2日全く飲まない**休肝日**にしましょう♪



# 食べる順番に工夫を！

## ① スープ・汁物

体を温め消化吸収力をアップ！



## ② サラダ・おひたし・酢の物



食物繊維や酢を先にとると、食後の血糖値上昇をおだやかにしてくれる。

## ③ 主菜



魚・肉・豆腐などの良質のたんぱく質が満腹感を高め、食べ過ぎを抑制する



## ④ ご飯・パン・麺類



夕食なら、おかずを多めにしてお飯を減らしても良い。  
玄米やライ麦パン等、雑穀入りがオススメ♪

# ★脱メタボクイズ★

## 砂肝 VS 鶏皮



宴会の席で選ぶならどっちが  
よりベスト？

正解は・・・

## 砂肝



砂肝は、1本当たり約30kcalと低カロリー！鉄分、ミネラルなども豊富に含まれます。また噛み応えがある為、満腹中枢を刺激します。

鶏皮は1本当たり約150kcal 脂質が多く含まれます。



# ★脱メタボクイズ★

## 牛タン VS 枝豆



宴会の席で先に食べると  
良いのは？

正解は・・・

枝豆



枝豆はさや付100gあたり約70kcalです。食物繊維や糖質の代謝を助けるビタミンB1、カリウムなどが豊富に含まれます。

牛タンは100g当たり約270kcal 脂質が多く含まれます。



## ★脱メタボクイズ2★

ビール(350ml)VS赤ワイン(100ml)



ダイエット中宴会の席で飲むなら  
どっちがベスト？



正解は・・・

赤ワイン(100ml)



赤ワインは100ml当たり約70kcalとアルコール類の中では低カロリーさらに...赤ワインに含まれるポリフェノール類が動脈硬化を予防します♪

ビールは350ml当たり約150kcal



# 結論

- ◇今食べている食事から少し食べる量を減らしてみましよう。
- ◇今より、体を動かしてみましよう。
- ◇忘年会シーズン！時には楽しく参加し、前後の食生活で帳尻合わせをしてみましよう！

より健康的な体を目指して、ちょっぴり努力をしてみませんか？

