



つばさだより No.223  
2013年6月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	こごた店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		

今回はダイエットの話です。正しい方法で、健康的に、理想の体重を維持していきましょう。また、ここに記載した食事や運動については一般的な情報です。治療中の疾患により医師や栄養士から指導を受けている場合は、医師・栄養士の指示を優先してください。

# ダイエットについて



## 1 適切な体重の確認

肥満度を知る方法として、BMIという指標があります。

**BMI (Body Mass Index) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

BMIが18.5未満で低体重、18.5以上25.0未満で普通体重、25.0以上で肥満と定義されています。BMIが22.0の体重が標準体重とされ、医学的に最も病気のリスクが少ないと言われています。

※BMIでは脂肪の状況は把握できません。適切な体重を知る方法の一つと考えて下さい。

## 2 肥満による健康への影響

加齢に伴ってエネルギー代謝が低下してくる方が多いですが、代謝が低下した状態で食べ過ぎ・運動不足などが重なると摂取したエネルギーを消費しきれず、脂肪として蓄積されてしまうことで体重が増加します。

脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪(腹腔内の腸間膜などに蓄積される脂肪)とがあります。内臓脂肪が過剰に蓄積されると脂質異常、血圧や血糖値の上昇を引き起こし、動脈硬化を進める要因の一つとなります。メタボリックシンドロームにも、この内臓脂肪が関係します。

## 〈メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは?〉

内臓脂肪型肥満を共通の要因として、血中脂質、血圧、血糖値が異常を呈している状態です。内臓脂肪型肥満とそれぞれの異常が重複した場合、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなるとされています。診断基準は次のとおりです。

腹囲(おへその高さで測定)男性85cm以上、女性90cm以上

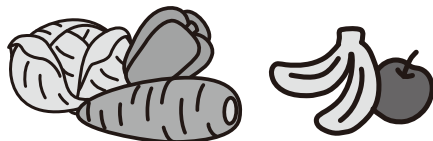
+(次のうち2つ以上)

- ① 中性脂肪150mg/dL以上、HDL-C(※)40mg/dL未満の一方または両方
- ② 収縮期血圧130mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上の一方または両方
- ③ 空腹時血糖値110mg/dL以上

※HDL-C：善玉コレステロール

## 3 健康的にダイエットを行ないましょう

ダイエットは適切な体重を維持することが重要です。目標が厳しいと継続が難しくなるので、3～6ヶ月とゆっくりとしたペースで、ダイエット開始時の体重の5%を減量することを目標とします。この5%の減量により血中脂質、血圧、血糖値の改善が期待できると言われています。食事によって摂取するエネルギーと、運動によって消費するエネルギーのバランスを改善していきましょう。



### 〈食事について〉

#### ○食物繊維を摂りましょう

食物繊維は余分なコレステロールの排泄を促し、小腸での吸収を抑えたり、便秘を整えたりする働きがあります。食後の血糖値の急な上昇を抑える働きもあります。通常の食生活では食物繊維を摂り過ぎることは少ないと考えられますが、サプリメント等で多量に摂りすぎるとミネラルの吸収を妨げることがあるので注意しましょう。

#### ○油脂の使い過ぎに注意しましょう

バターなど動物性の油はLDL-C(悪玉コレステロール)を増やしてしまいます。植物性の油にはその心配が少ないですが、脂質であることに変わりはなく、脂質はエネルギーが多いので、使い過ぎには十分に注意しましょう。



## ○早食いは避けましょう

早食いをすると、満腹中枢が働く前にたくさん食べてしまうので、よく噛んで食べるようにしましょう。



## ○間食とうまく付き合いましょう

間食は、気分転換になったり、食事で摂りきれない栄養素を補ったりするなどの役割があります。ヨーグルトでカルシウムを補ったり、果物でビタミンや食物繊維を補ったりすることも間食の一例です。菓子類は脂肪分や糖分が多く含まれるので控えましょう。間食を摂る場合は、食事と合わせた1日の摂取エネルギーが、運動などで1日に消費できるエネルギーを超えないように量や回数を抑えましょう。

## 〈 運動 について 〉

運動と消費エネルギーの例を見てみましょう。1回の運動時間が短くても、週に2～3回など継続的に行うことで活動量を増やしていけば、運動の効果が上がってきます。



体重55kgの人が30分行った場合の消費エネルギー

菓子パン1個(約300kcal)を消費するには…

- ・ウォーキング→時速5.6km：105kcal …… 約85分
- ・軽いジョギング→時速8km：220kcal …… 約40分
- ・サイクリング { ゆっくり(時速16km)：138kcal …… 約65分  
                  { 通常(時速20km)：220kcal …… 約40分

## 4 ダイエットへの誤った認識

「あの人がしていることなら安心だろう」と安易に信じてしまうことで思わぬ健康被害を招くこともあります。情報を正しく判断することが大切です。

また、若い女性にみられる「やせ願望」。しかし、BMI等を確認するとやせる必要がなかったり、拒食症や過食症といった摂食障害を招いたりする場合があります。妊婦の低栄養によって、子供が将来、生活習慣病にかかるリスクが高まる可能性があるとの研究も報告されています。バランスの良い食事を摂り、適切な体重を維持するようにしましょう。

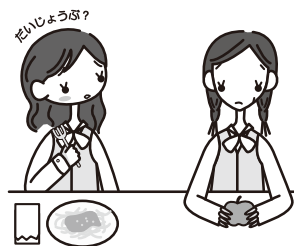
## 〈偏った食事は避けましょう〉

「炭水化物を食べなければやせられる」「○○を食べればやせられると聞いた」、こういった話を耳にすることがあります。しかし偏った食事や無理な食事制限によるダイエットは、必要な栄養素の不足や、筋肉量の低下による基礎代謝の減少、便秘や貧血、月経異常など、健康を損なう恐れがあります。

例えば、炭水化物は体のエネルギー源となる役目があります。確かに、摂り過ぎてしまうと中性脂肪として蓄えられ、肥満などの原因となることもあります。しかし反対に不足してしまうとエネルギー不足となり、疲れやすくなったり、集中力が低下したりすることなどもあります。

## 〈ダイエットサプリの危険性〉

「やせ薬」とも言われますが、「飲むだけでやせられる」ものには健康被害が起きる危険性があります。中には利尿剤、甲状腺の機能を高める成分など、本来疾患の治療を目的に用いられる医薬品が含まれているものがあります。これらを治療以外の目的で摂るとミネラルのバランスが崩れたり、心臓へ負担がかかったりすることがあります。「やせ薬」にはカフェインを含むものもありますが、相互作用により治療中の薬の効果が変わったり、副作用が現れやすくなる場合もあります。



インターネット通販が普及している現代、海外製品の個人輸入による健康被害も多数報告され、死亡例が報告されているものもあります。また、「天然由来成分」と表示されているとどこか安心してしまう方もいるかもしれませんが、天然由来の成分にも同じことが言えますので、表示に惑わされないようにしましょう。

参考資料：きょうの健康2011年9月号、10月号、2012年1月号  
厚生労働省ホームページ(e-ヘルスネット)  
国立健康・栄養研究所ホームページ

### 7月の栄養相談予定 (各店10:00~12:00開催です)

- |              |               |               |
|--------------|---------------|---------------|
| • 2日(火) 若林店  | • 4日(木) 多賀城店  | • 8日(月) 玉川店   |
| • 10日(水) 古川店 | • 12日(金) 松陽台店 | • 16日(火) 中新田店 |
| • 18日(木) 長町店 | • 22日(月) 船岡店  | • 24日(水) こごた店 |
| • 26日(金) 松島店 | • 30日(火) 泉店   |               |