



【伊勢市】  
医療法人 MSC  
齋藤 公正 理事長  
<経歴>  
愛媛大学医学部卒  
山田（現伊勢）赤十字病院  
呼吸器科副部長  
<現在>  
さいとう内科呼吸器科  
三重スリープクリニック院長  
三重ハートセンター非常勤医

病気の基礎知識や予防法をアドバイス

# Simple 健康カルテ

File No.3 「肥満」 ダイエット特集 - その1 - 「実践！正しい食べ方」



## 今年こそは、脱メタボ

明けましておめでとうございませう。新年の初めに、「今年こそはダイエット」と目標を立てる人も多いかと思えます。ただ、間違った知識のまま行うダイエットは大抵成功せず、かえって病気になる事もあります。基本は食事です。もちろん摂取カロリーを減らす事は当然必要ですが、極端に制限するのではなく、**食べ方や内容を改善していく事、つまり長年の悪い食習慣を変えていく事**が大切です。やせる事だけでなく、「**太りにくい体」「病気ににくい体」に変えていく事**が、真のダイエットの目標です。

## 「まごわやさしい」

食べ物でカロリーがあるのは、炭水化物、タンパク質、脂質の3大栄養素ですが、それ以外のミネラルやビタミン、食物繊維等もバランス良く取る事が不可欠です。なぜなら、それらの栄養素は、糖や脂質を代謝する事に大きく関わり、腸内環境を整え、免疫力を維持し高めるためにも大切な成分だからです。その栄養バランスを考えた食材を選んで頭文字をそろえたのが「まごわやさしい」です。(図1)

特に(や)野菜はキャベツやキュウリだけでなく、ニンジン、カボチャ、トマト、ピーマン、ホウレンソウ等の色の濃い栄養素の豊富な野菜(緑黄色野菜)を摂る事が重要です。  
(こ)ごま、くるみ等の種子類には良質な脂質も含まれています。「ま

ごわやさしい」を実践し、健康的に効率よく体脂肪を落としましょう。

<図1>



## 「3大栄養素の摂り方」

(炭水化物≡糖質)肥満の人には、白いご飯、ラーメン等の麺類大好き人間が多く、私もその一人です。それらを食べ過ぎると、みるみる体重が増える事も体験済みです。炭水化物(糖質)ぬきダイエットが一時期流行りましたが、確かに数週間単位で効果はありますが、長続きしません。そこで継続可能なのは、「食べる順番ダイエット」です。まずは、サラダやおひたしなどの野菜を先に食べ、ある程度お腹を満たしてから、肉や魚の主菜を食べる。最後にご飯。無理なく糖質量を減らせ、また急激な血糖の上昇を抑える事ができます。また、北里研究所病院の山田氏は「ゆるい糖質制限」を提唱。1食の糖質量40g、1日の糖質摂取量130g以内の新基準を設けました。これは例えば、1食あたり、ごはん半膳、トースト半分程度に当たります。まず「食べる順番」に慣れ「ゆる

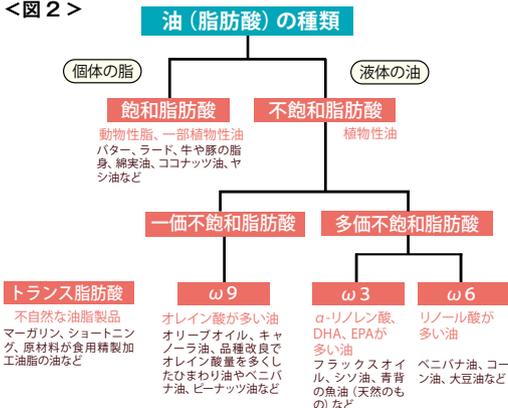
い糖質制限」を次第に組み合わせれば、比較的低ストレスな持続的なダイエットが可能になります。(タンパク質肉類を2に対し豆類と魚を8の割合で摂る事。魚類は動物性タンパクになります。DHAやEPAなど体脂肪になりにくい良質な油が含まれています。カルシウム摂取も意識して、イワシやシラス等の小魚もおすすめです。

(脂質)脂肪は分解され脂肪酸になりますが、カットすべき脂肪酸と、意識して摂取すべき脂肪酸に分かれます。最も体に悪いのは、人工的につくられたトランス脂肪酸。マーガリン、ショートニング等に含まれます。心臓疾患やアレルギー疾患を引き起こすことが知られており、欧米では食品使用規制され、日本でも省庁より注意喚起されています。いわゆる、ジャンクフードや菓子、パン、クッキー、スナック菓子等に含まれています。食品の原材料表示をチェックする事を習慣づけましょう。

天然油脂に含まれている脂肪酸は大きく、「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分かれます。イメージとしては「飽和脂肪酸」が「脂」で常温で固体に、「不飽和脂肪酸」が「油」で常温で液体になる植物性の「あぶら」です。「飽和脂肪酸」は肉、バター、生クリームなどに含まれ、摂りすぎると中性脂肪が増え、血栓等の原因になります。(図2)

「不飽和脂肪酸」は、ω9、ω6、ω3の3系列に分けられます。ω9の代表がオリーブ油、菜種油、ナッツ類

<図2>



で、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。体内でも合成され、必ず食事で摂らなければならないわけでもありません。ω6系列が、揚げ物などに使用する油で、大豆油、コーン油、ゴマ油等です。ω3がEPAやDHAに代表される、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らし、血栓ができるのを防ぐ良質の油で、青魚やエゴマ油、亜麻仁油(フラックスシードオイル)等です。ω6を多く摂り過ぎ、ω3が少なすぎると太りやすくなる傾向があると言われています。さらに、ω6は植物性油でも摂りすぎると血栓を造る性質があり、脳梗塞や心筋梗塞の危険が高まります。反対にω3は血液サラサラにし、細胞膜を柔らかくし、炎症を抑える作用があると言われています。ω3を摂ってω6を抑える意識が、病気の予防やダイエットや、美肌効果へと繋がっていきます。

参考文献:「ダイエットは運動1割、食事9割」 森拓郎 Discover

<次回予告> 4月号(3月1日発売)では、**「○○○○○○○○」**を予定しています。お楽しみに。

(引用著書: 病気がイヤなら「油」を変えなさい! 山田豊文 P133)