

【連載】脱！メタボリックシンドローム④

内臓脂肪を減らすために ~ 食事編 ~

文=金子 和恵(栄養士)

食

食べ過ぎると太る。健康のためにには腹八分目がよいということには誰でも知っていることです。しかし、おいしいものや好きなものはどうしても食べ過ぎてしまい、実行するのはなかなか難しいものです。また自分では食べすぎているつもりはないのに、年々体重が増えている人や痩せようと思っ**て**が**ん**ば**つ**ているのに全然**痩**せない**と**いう人も多いと思います。

必要な食事は性別、年齢、体格、活動量などによってそれぞれ違いますので、他の人と比べるのではなく、自分に必要な量より食べ過ぎているかどうかで、体重が増えているということとは結局は必要な量より食べ過ぎているということなのです。

今回はすでについてしまった内臓脂肪を減らすためにはどうしたらよいかというお話です。腹囲1cm減らすためには7000kcal減らす必要があります。例えば、今まで1日に20

00kcalとついていたのを1800kcalに減らしたとしたり、1日で200kcal、1カ月で6000kcal、1年間で72000kcal減ることになり、計算上では腹囲が1年間で10cm減ることになります。しかし、自分が毎日kcalとついているかを計算するのはとても難しいことです。

では、どうしたらよいでしょうか？ まずは、毎日自分が食べたり飲んだりしているものを紙に書き出してみましょ**う**。1日だけでなく出来るだけ長く記録してみ**て**、減らせるものがないか考えてみてくだ**さい**。

具体的にAさんのある日の食事記録(右下参照)を例に考えてみましょう。Aさんは50代男性で腹囲が88cmのメタボリックシンドローム予備群です。

Aさんの食事の量はそれほど多くないように思われます。しかし、まんじゅうなどのお菓子や果物の量、お酒のとり方を少

Aさんの食事記録(例)

- 7:00 ご飯 1杯 (250 kcal)
納豆 1パック (100 kcal)
ほうれん草のお浸し 1皿 (20 kcal)
じゃがいもの味噌汁 1杯 (70 kcal)
- 10:00 まんじゅう 1コ (180 kcal)
お茶 (0 kcal)
- 12:10 ラーメン 1杯 (430 kcal)
ヨーグルト 1コ (70 kcal)
- 15:30 みかん 3コ (140 kcal)
- 18:00 ご飯 1杯 (250 kcal)
さんまの塩焼き 1尾 (200 kcal)
だいこんおろし (10 kcal)
きんぴらごぼう 1皿 (100 kcal)
冷奴 1/4丁 (70 kcal)
ビール 350ml (140 kcal)

し考えたほうがよさそうです。

お菓子やお酒を全部やめるのが一番よいと思いますが、なかなかそうはいきません。それで、毎日食べていたお菓子を1日おきにすることにしました。すると、まんじゅう1個180kcalとして、1カ月に2700kcal、1年間で42400kcal減らすことができ、計算上は腹囲が4~5cm減ることになります。

それに加えて毎日飲んでいたビールを週2回やめたとしたり、1年間で13500kcal減らすことになり、腹囲が2

cm減ることになります。

現実にはこんなに上手くはいかないと思いますが、毎日の積み重ねが1カ月、1年でみると大きな成果につながります。

Aさんのようにお菓子やお酒はやめたくないから食事を減らそうという人もいるかもしれませんが、極端な減食や欠食はかえって内臓脂肪を増やすことになりま**す**ので、規則正しいバランスのとれた食事を基本にまずは食事以外の間食や清涼飲料水、お酒などのとり方から見直してみま**しょ**う。