

# 肥満症の食事療法

【監修】東京女子医科大学名誉教授・横山 泉クリニック院長 横山 泉  
【指導】フードコーディネーター・管理栄養士 塩澤和子

This is **ダイエット!**

## だれでも必ず成功する減量法とは?

「肥満は糖尿病や高血圧、心筋梗塞など、成人病の原因になります。ぜひ、肥満を解消してください」と言われても、なかなか実行できないのが減量…。

そこで、ついつい「飲めばすぐやせる!」「10日で5kg!」など、魅力的なうたい文句ののってしまいがち。

でも…、ダイエットに王道はありません。

どんな方法でも、下の大原則を抜きにやせることはできないのです。

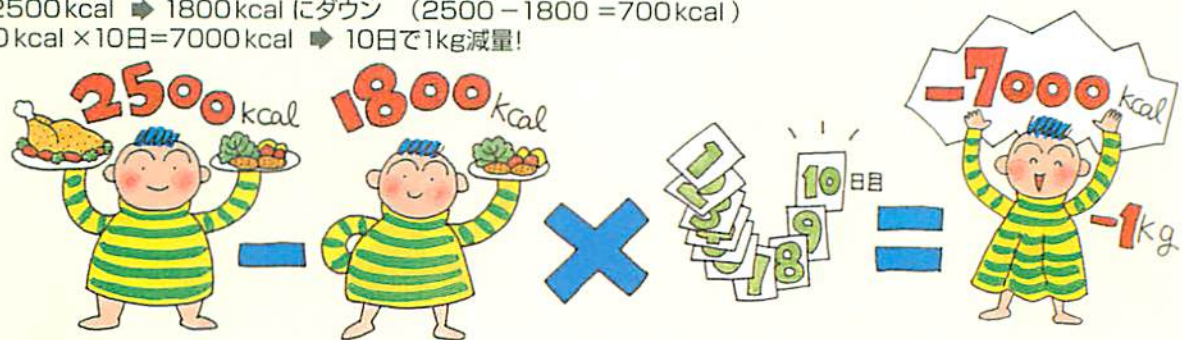
### RULES ダイエットの法則

#### 1 摂取カロリーを消費カロリーより減らすのが大原則

減量の基本は実に単純。出ていくカロリーより入ってくるカロリーを減らす——カロリーを「赤字」にすればいいのです。体脂肪1kgは、約7000kcal。つまり赤字が7000kcalになれば、体重が1kg減るといわけです。



【Aさんの場合】  
1日2500kcal ➔ 1800kcalにダウン (2500 - 1800 = 700kcal)  
700kcal × 10日 = 7000kcal ➔ 10日で1kg減量!



#### 2 運動だけでやせるのは、ほとんど不可能

上のAさんが食事をそのままにして、運動だけでやせようとした場合、1日で700kcal消費するには、激しい運動が必要になります。ジョギングなら続けて1時間半。自転車こぎなら続けて2時間半! 運動選手でないかぎり、運動だけで減量するのは不可能です。



#### 3 生活習慣の見直しが、ぜひ必要

結局、減量するには「よく体を動かして、腹七分目に食べる」のがコツ。こんな簡単なことが、なかなか実行できないのは「生活習慣」のため。減量は、生活習慣の見直しから始まります!

## 肥満解消 Q&A

**Q** お酒をやめないで、やせる方法はありませんか?

**A** アルコール類は、種類を問わず高エネルギー。ビールや日本酒は太り、焼酎は太らないなどということはありません。それでも飲みたい人は、次の点に注意。  
① 飲まない日を作る。または、1回に飲む量を減らす。  
② 「節酒宣言」をして、周囲の協力を得る。  
③ 外で飲むと量がすすみやすいので、家で調節しながら飲む。  
④ 買い置きは禁物。ビールなら、その日に飲む分を冷蔵庫へ。  
⑤ 高カロリーなつまみは食べない(フライドポテト・はまちやトロの刺し身・ナッツ類・チョコレート・チーズなど)。  
⑥ 飲んだ後、ラーメンなどの夜食は食べない。

**Q** 間食をしてはいけないのですか?

**A** 間食も食べ方次第。たとえば、まとめ食いを避ける意味でも、適量の牛乳や果物を間食にするのはよいアイデアです。お菓子1個で太るわけではなく、だらだら食いが肥満のもと。食べる頻度・場所・時間・量を決めておきます。洋菓子は脂肪と砂糖が同時に含まれ、太りやすいので注意。脂肪を含んだ食事の後の和菓子も同じことです。



**Q** タバコをやめると太りますか?

**A** タバコをやめると口さびしさで間食をしたり、味覚が敏感になって食事がおいしくなり、つい食べすぎてしまうことがあります。気をつけないと、太ってしまう可能性は大…。「だからタバコはやめられない」との声を耳にしますが、肥満の方は減量だけでなく、動脈硬化を予防するため「禁煙」がぜひ必要です。確かに、タバコを吸うと「胃腸が荒れて消化吸収力が落ちる」「消費熱量が上がる」との報告があり、その結果「やせる」ことも考えられます。ただ、タバコにさまざまな健康への害があることは常識。タバコに頼らなくても、食事や生活の仕方を変えれば、やせることができるのです。

#### 食事チェックリスト (○が10個以上ついた人は、かなり太りやすいので要注意!)

1  出されたものは、必ず残さずに食べる。	2  食事をしながらテレビを見たり、新聞を読んだりする。	3  どちらかというとき、早食いだ。	4  1日2食になっている。	5  イライラすると食べてしまうことがある。
6  いただきものは、食べないとうしわけない。	7  夜型人間である。	8  食事が不規則になりやすい。	9  夕食を食べるのが、9時以降になることが多い。	10  つきあいでお酒を飲む機会が、週2回以上ある。
11  甘いものがやめられない。	12  野菜不足になっていると思う。	13  ご飯は、ごく軽く1杯しか食べない。	14  1週間に3回以上、フライやてんぷらなど、揚げ物を食べる。	15  1日に1回以上、外食する。

病・医院名

# Let's start! まず原因をつきとめ、次にかしこくダイエット

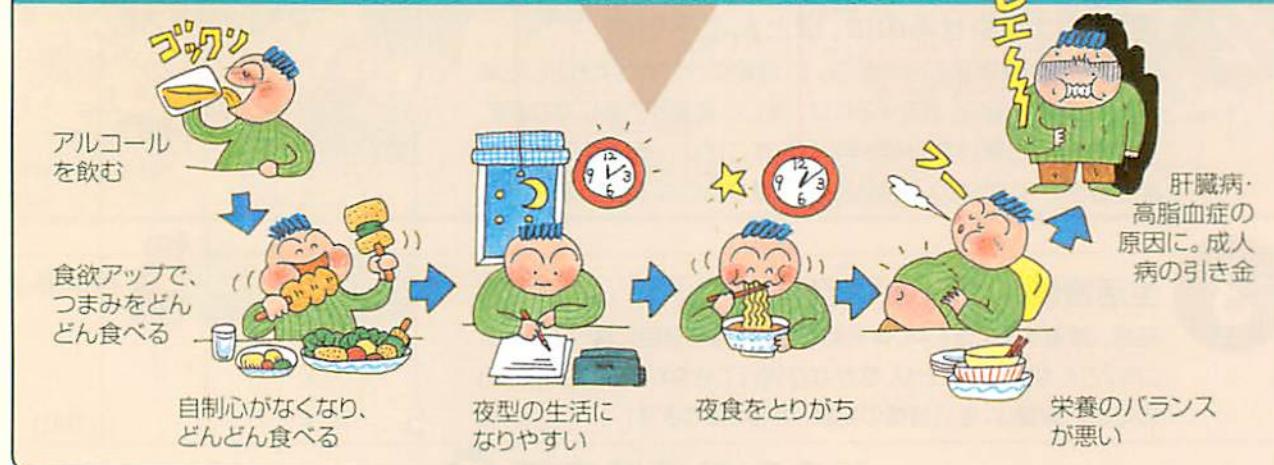
## STEP.1 太っているにはワケがある

「結婚する前は、やせていたのに…」 「単身赴任する前は、ベストの体重だったんだが…」 「昇進する前は…」 etc. 太ってくるには必ず、生活の中に思い当たる問題点があります。まず、じっくり考えて、肥満の原因を探ってみませんか？

### 肥満の原因をみつけよう!

- 1 **年齢は?**  
加齢とともに、人は省エネルギー型の体になります。以前と同じ食事をしていると、太ってしまうことがあります。
- 2 **カロリーが多い?**  
接待の機会が増えたり、ストレス解消に食べたりして、いつのまにか摂取カロリーが多くなっていることがあります。
- 3 **食べ方は?**  
早食い・ながら食い・残飯整理・つまみ食い・まとめ食いは、肥満の友。そのひと口が肥満を招きます。
- 4 **生活習慣は?**  
夜型の生活、不規則な生活をしている人は太りやすいもの。同じ量を食べても夜は脂肪になりやすく、肥満は夜作られます!
- 5 **お酒や菓子は?**  
アルコールや菓子、果物などのとりすぎは、肥満のもと。いただきものだからと食べる「気兼ねない」もやめたいですね。
- 6 **外食が多い?**  
外食はカロリーが高い料理が多いので、注意したいもの。
- 7 **つきあい・冠婚葬祭・旅行は?**  
宴会や旅行の時には、食事もつい、はめをはずしがち。機会が多いと食べすぎになります。
- 8 **体質や遺伝は?**  
「そういえば、両親とも太っている」というあなた。太りやすい体質だからこそ、食事に注意が必要です。
- 9 **運動不足は?**  
運動不足だと、カロリーを消費できないだけでなく、太りやすい体になってしまいます。

肥満は1~9の原因が複合して起こります!



## STEP.2 食事メモから、わかること

「いくら考えても、そんなに太るようなことはしていない」という方におすすめなのが「食事メモ」。「いつ、何を、どこで、どんな状況で飲んだり、食べたりしたか」を毎日、書きます。気がつかなかった肥満の原因が、みつかるかもしれません。

### 食事メモで判明!



たとえば

- テレビをみながら夕食
- ストレス解消の食事
- だらだら食い
- 高カロリー(天丼など)の食事 など

## STEP.3 栄養バランスで、かしこくダイエット

肥満の原因をみつけたところで、いよいよ、ダイエット! ここで注意したいのが「〇〇を食べればやせる」式の偏った方法。偏った食事を長く続けることは不可能です。たとえやせても、元の食事に戻れば体重もまた元通り(リバウンド)。リバウンドすると体脂肪の割合が増え、再び減量するのは前より難しくなります。栄養バランスのとれた食事で健康的に減量し、その体重を維持するのが上手なダイエットです。

### 上手なダイエットPOINT

- 1 **「おかず食い」はやせにくい**  
ご飯や油を制限しても、おかずには無頓着な人が多いので注意! 魚・肉・卵・豆腐は、たんぱく質と脂肪の混合物で高エネルギー。ご飯を適量とると満足感があり、かえって食べすぎを防ぎます。
- 2 **「野菜不足」はやせにくい**  
野菜は生でも、煮物でも、毎食しっかり食べたいもの。カロリーが低く、満腹感も得られます。
- 3 **「ある食品の食べすぎ」に注意!**  
多種類の食品をとると、自然に栄養のバランスがとれます。
- 4 **「濃い味つけ」は肥満のもと**  
濃い味つけは食欲が増し、食べすぎのもとになるのでご注意ください。
- 5 **「牛乳と果物」を1日1回**  
牛乳や果物を間食にすると、不足しがちなカルシウムやビタミンをとることができます。