

運動とごはんを主食とした和食は、食生活の幅を広げるだけでなく、肥満予防に効果的。

慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター
教授 勝川 史憲 先生

肥満予防のための運動療法の考え方は、90年代前半を境に、運動によって「体力レベルの向上を図る」ことから、まず「エネルギー消費を増やして病気のリスクを減らす」ことになってきています。

内臓脂肪は、運動療法で減りやすいととられがちですが、実際には食事で制限しようが運動で余計に消費しようが、エネルギーの出入りのバランスで決まってくるのがわかっています。

肥満症のコントロールには1日60分の中強度の運動を

たくさんの運動療法の研究のまとめから、早足のような中強度の運動でも意外に体重は減らないことがわかっています。週150~250分で2~3kg、250~420分でもやっと5~7.5kgです。減量のためには大量の運動が必要なのです。

一方、食事制限と組み合わせていったん減量しても、6か月以降は食事制限が緩んで体重はリバウンド傾向となります。その際にも運動はとても重要です。一般的な健康目的では1日30分週5日くらいの運動が推奨されますが、減量や減量後の体重維持など、肥満症のコントロールのためにはその倍の1日60分程度が必要です。

生活活動のエネルギー消費

メッツ [※]	歩行速度(時速)	歩行以外の生活活動
3	歩行4.0km	普通歩行(やや早め)
3.3	歩行4.8km	床そうじ、荷物の積み下ろし、子供の世話、洗車
3.8	歩行5.6km	
4	歩行5.7~6.0km	自転車(時速16キロ未満)、介護、庭仕事、子供と遊ぶ(歩く/走る、中強度)
6		芝刈り(電動芝刈り機、歩きながら)、家具の移動、階段の上り下り、雪かき
7.5		重い荷物(34~45kg)を運ぶ
8	ジョギング8.0km	
10	ランニング9.7km	

※メッツは安静時座位を1としたとき、何倍のエネルギー消費をしているかを表す単位。生活活動でエネルギー消費を期待でき(3メッツ以上)、日常10分以上続けて行うものとして歩行や通勤の自転車がある。



運動を楽しむことで継続を

内臓脂肪型肥満を改善するには、ジョギングなど高強度の運動が効果的であるというデータもあります。でも、運動経験のない人がいきなり始めるのは非常に危険です。早足等から始めて、坂道歩きなどで徐々に強度を上げていくことをお勧めします。

運動は継続してこそ意味があります。長く続けるには、運動内容など自分で決める要素をふやすこと、自分の運動能力の向上に注目すること、そして、運動を通じた周囲の人との触れ合いが重要です。運動に慣れてきたらそれに応じて運動の難易度を調整することも大切です。運動自体を目的にして楽しく行い、その結果、健康上の効果が生まれるのがよいと思います。



膝・腰痛があるとき

水中運動や、運動施設にあるクロストレーナーという膝に負担のかかりにくい運動器具がお勧めです。また、一般的な健康のため、日常生活でもできる範囲で身体を動かしましょう。運動で十分エネルギーが消費できない分、食事のコントロールが大事です。食事療法による数kgの減量で膝痛が改善することも多いので、後から運動を始めるのもよいでしょう。

「自由裁量のカロリー」を生む和食と運動

食事のエネルギーと栄養素のバランスをあらわす「自由裁量のカロリー」という概念があります。

ごはんを中心におかずをバランスよくとる和食は、少ないエネルギー量で必要な栄養素を満たしやすく、エネルギー必要量より10～15%少ないエネルギーで、必要な栄養素を満たすことができます。残った部分は食物を自由に選択できるので、この部分を「自由裁量のカロリー」といいます。一方、運動もエネルギー必要量を増やすことで、この「自由裁量のカロリー」を増やします。

これに対して、砂糖などの単純糖質や肉などに含まれる飽和脂肪酸が多い西洋型の食事は、エネルギーのわりに栄養素が少なく、必要な栄養素をとるためには、エネルギー過剰になりやすくなります。

和食と運動を組み合わせると、必要な栄養素を十分確保しつつ、エネルギー量は過剰になりにくい食事となります。食品の選択の幅も広くなり、肥満だけでなく栄養素不足の予防・改善にも有利に働く理想的な食生活です。

自由裁量のカロリー (Discretionary calories)

