

トピックス 1

きちんとした知識を身につけ実践してみよう①



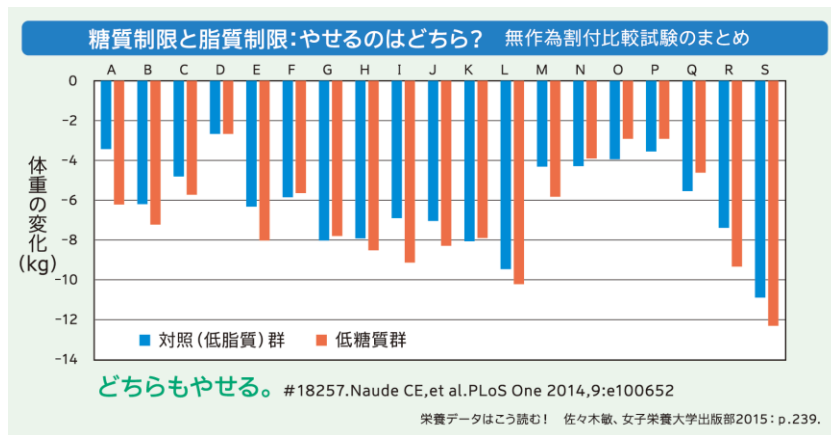
肥満や糖尿病の予防・重症化予防のための望ましい食事のとり方



糖質制限食は減量に有効か？



●肥満症の方を対象とした、低糖質の食事(炭水化物:全体のエネルギー量の約45%、脂質:約40%、たんぱく質:約15%)、低脂質の食事(脂質:全体のエネルギー量の約20~25%、炭水化物:約60%、たんぱく質:約15%)についての減量効果研究のまとめをみると、どちらの食事でも同様な減量効果がありました。同じだけ、摂取エネルギー量を減らせば、ほぼ同じだけの体重減少が期待できるということです(佐々木敏先生)。



●糖質を制限した食事は長期継続が困難であり、糖質を控えることは高脂肪食にもなるので、長期的にみると心筋梗塞などのリスクが高まる可能性があります(宮崎滋先生)。

●極端な糖質制限をサルコペニアの方が行くと、サルコペニアが進行するおそれがあり、特に高齢者の極端な糖質制限は、サルコペニアにとって危険です(門脇孝先生)。



野菜を先に食べる食べ方の健康効果は？



●私たちは、食事をするとき、ごはん、おかず、みそ汁などを交互に食べる食べ方、いわゆる「三角食べ」といわれる食べ方をしていますが、最近では、まずは、野菜料理を先に食べるほうが、空腹時の血糖が上がりにくい、長期的な介入試験では、HbA1c^{*1}が野菜を先に食べると下がるという研究結果があるようです。野菜を先に食べる方法だと、三角食べにくらべ、食事のスピードが速くなりがちになります。少しずつ食べ、

口の中を空っぽにしてから、次のものを食べるのではなく、次の食べ物を食べ、口の中で混ぜ合わせて味わう食べ方をする日本型食生活は、ゆっくり食べることにつながっていきます。ゆっくり食べている人は、速く食べる人よりも肥満が少なく、糖尿病の発症が少ないというデータもあります(佐々木敏先生)。

●野菜をしっかり摂ることは、食物繊維を1日20g以上摂取することにもつながりますので、おすすめではありません(門脇孝先生)。

●ゆっくり食べることは、よく噛むことにもつながり、食事誘発性熱産生^{※2}が増えることもわかっています。噛むこと自体、メッツ値は高くはありませんが、立派な身体活動ともいえるのです(宮地元彦先生)。

※1:HbA1c:赤血球中のヘモグロビンのうちどれくらいの割合が糖と結合しているかを示す検査値。血糖値が高い人はHbA1c値が高くなる。

※2:食事誘発性熱産生:食事をした後安静にしているでも代謝量が増大すること。食後、身体が暖くなるのはこれによるもの。



ごはんを中心とした日本型食生活のメリットは？



●ごはんは、精白すると、食物繊維の量が少なくなってしまう。しかし、胚芽精米で食べたり、精白米に大麦をプラスして食物繊維をきちんととることもできます。また、ごはんは、無塩の食べ物。組み合わせる主菜や副菜によって、低塩の食事を可能にします。ごはんを主食にすれば、主菜や副菜などがバラエティ豊かになり、個人の嗜好に合わせたメニューづくりも可能です(佐々木敏先生)。

●ごはんの量を減らすと間食の量が増える傾向にあります。この間食こそが、肥満の大きな要因になっています。三度の食事をしっかり食べ、間食を制限することにより過剰なエネルギー摂取を防ぎ、減量効果を高めることができるのです。

主食はごはんとし、副食に、魚、肉、野菜と多くの食品をそろえることができる日本型食生活は満腹感が得られ、次の食事まで空腹を感じるが少ないといわれています。腹持ちのよいごはんを三食しっかり食べることが、より健康を目指す減量を実現する近道でもあるのです(宮崎滋先生)。



ごはんを主食とした日本型の食事

主食	ごはん
主菜	さけのねぎ塩焼き、レモン風味
副菜	根菜としいたけの旨煮
副菜	小松菜の彩りおかか和え
汁物	豆腐と海苔のみそ汁

エネルギー	550kcal
食塩相当量	2.2g
食物繊維	6.1g