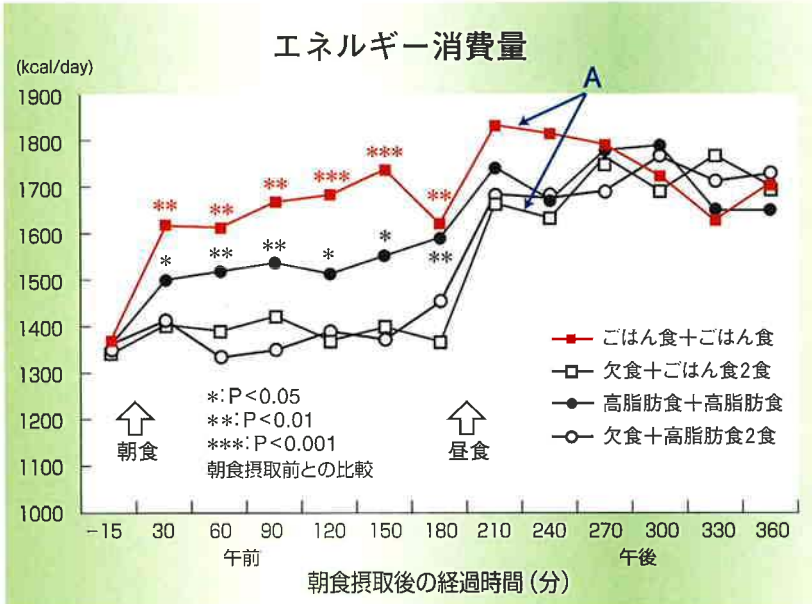




# ごはん食は、高脂肪食に比べ エネルギー消費量が高く、太りにくい食事です

現代社会では、肥満は大きな問題となっています。そこで、食事内容とエネルギー消費量との関係を調べたところ、同じエネルギー量であっても、ごはん食のほうが、高脂肪食よりもエネルギー消費量が高いことがわかりました。



## 試験食

ごはん食 550kcal

おにぎり 2個  
卵焼き  
とうふ・じゃが芋の  
みそ汁



高脂肪食 550kcal

マフィン 1個弱  
ハムエッグ  
バナナコッタ  
(生クリームのデザート)



\*女性用の試験食として  
体重1kgあたり11kcalに調整したもの。

(平成16年度 ごはん食基礎データ蓄積事業)

## データ解説

健康な成人男女8名を、総エネルギー量は同一にした、①ごはん食〔朝食〕+ごはん食〔昼食〕、②朝食欠食+ごはん食2食〔昼食〕、③高脂肪食〔朝食〕+高脂肪食〔昼食〕、④朝食欠食+高脂肪食2食〔昼食〕の4組に分け、朝食15分前および朝食摂取後6時間にわたり、30分間隔でエネルギー消費量を測定しました(食事内容については、試験食参照)。

その結果、朝食後のエネルギー消費量は、1日あたりのエネルギー量に換算すると、朝食欠食では1350-1400kcalで推移しているのに対し、高脂肪食では1500-1550kcal、ごはん食では1600-1700kcalで推移しており、ごはん食は、高脂肪食よりもエネルギー消費量が高くなりました。また、昼食にごはん食2食分を食べたにもかかわらず、朝・昼それぞれごはん食を1食ずつ食べたほうが、昼食後60分まで(図中A)のエネルギー消費量が高いことがわかりました。

## 先生からのワンポイントアドバイス

森谷敏夫先生

(京都大学大学院 人間・環境学研究科教授)

### ごはん食で肥満を防ごう

海外では、エネルギー量が同一であれば、高糖質食は高脂肪食よりもエネルギー消費量が高いことが報告されていましたが、日本人を対象に日本食(ごはん食)と洋食(高脂肪食)を比較したのは、この研究が初めてです。

今回の研究の結果、ごはん食が高脂肪食よりもエネルギー消費量が高く、また、朝食をとったほうが朝食欠食よりも、エネルギー消費量が高い、すなわち太りにくいことが示されました。また、欠食すると、体がエネルギーを消費せずに溜め込もうとするため、太りやすくなります。近年の日本人における肥満の増加は、ごはん食から高脂肪食へ変わってきたことや、朝食を抜く人が増えているなど食べ方と無縁ではないと考えられます。

## 用語集

●エネルギー消費量＝消費されたエネルギー量で、キロカロリーで表される。1日のエネルギー消費量は、基礎代謝(体を動かさなくても消費されるエネルギー量)＋活動により消費されるエネルギー量＋食事誘発性熱産生(食事による消化吸収のために消費されるエネルギー量)