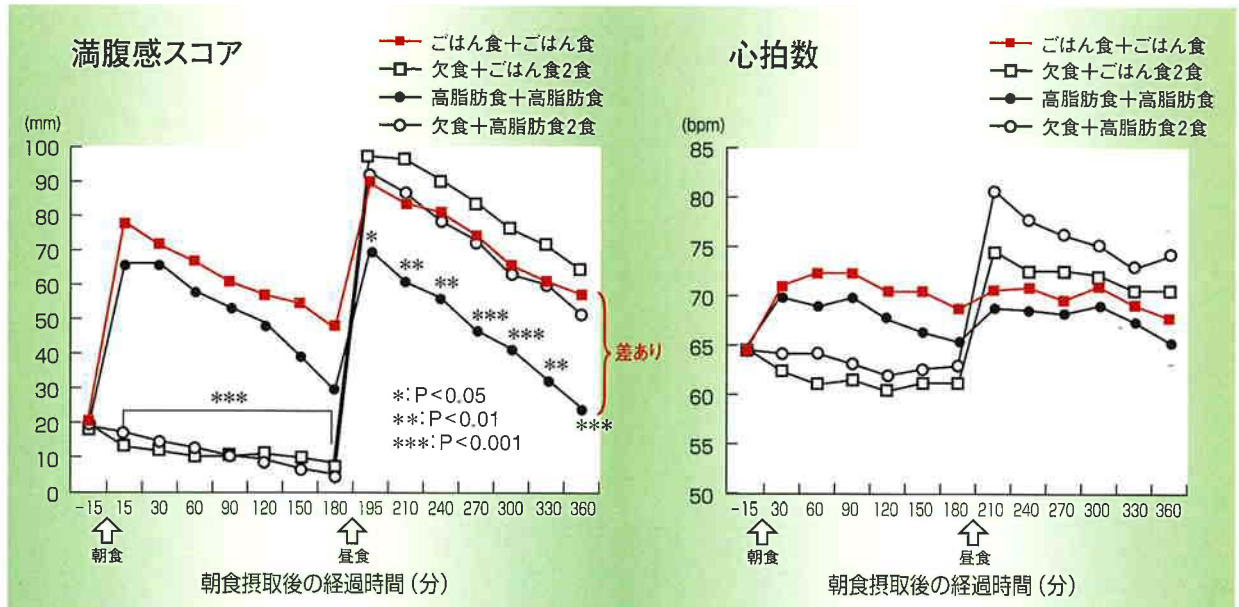




# ごはん食は食後の満腹感が持続するため、肥満防止に有用です

ごはん食は、高脂肪食に比べ食後の満腹感が持続します。同じエネルギー量であっても満腹感の得られる食事は、肥満防止につながります。また高脂肪食は心拍数を上昇させるため、心臓への影響が懸念されます。



(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、満腹感および心拍数を測定しました(食事内容は「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」の試験食と同様)。

その結果、ごはん食のほうが高脂肪食よりも満腹感が高く、食後3時間経過した時点においても満腹感がある程度に維持されていました。また、昼食後は、朝・昼にごはん食を1食ずつとった場合、昼食に高脂肪食を2食分とった場合と同程度の満腹感が得られました。

心拍数は、朝食摂取により平均値で5拍上昇し、実験終了までほぼ安定した心拍数を維持しました。一方、昼食で高脂肪食2食分をとった場合、心拍数は食事前 비해約15拍と大きく上昇しました。

## 用語集

- 心拍数=心臓が1分間に血液を送り出す回数。心拍数が上昇すると、心血管系疾患の危険性が高くなる
- 心血管系疾患=心臓の血管が詰まって起こる狭心症や心筋梗塞、また脳の血管が詰まって起こる脳卒中や脳梗塞など

## ○ 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)

### 心血管系疾患の予防のためには、ファストフード食を減らしごはん食を

脂質の多い食事の後は、糖質の多い食事の後に比べ多量の軽食(スナック)をとるという実験結果があり、これは今回の結果とも一致します。一般に高脂肪食は腹持ちが良いと思われていますが、実際には高脂肪食をとっても満腹感は得られにくく、その分、過剰に摂取した脂肪は、体脂肪として蓄積されることになります。一方ごはん食は、より高い満足感が得られることが示されました。

また近年、高脂肪食が心臓血管系に影響を与えることがわかってきました。今回も、高脂肪食で心拍数の上昇がより大きく、心臓血管系への負担が示唆されました。

若い世代が好んで食べるファストフードには、高脂肪の食品が多く、肥満および心血管系疾患の増加が懸念されます。