

# 新 暮らし安心

県内事情

## 食事チェック

## メタボ記者がダイエット挑戦①

一昔前まで、ダイエットは女性の専売特許という風潮があった。だが、メタボリックシンドローム(代謝症候群)が注目されてからは、男性でもお腹(なか)周りの脂肪を気にするようになった。とはいえ、日々の仕事で忙しいサラリーマンは、ダイエットのために運動をする時間的な余裕がないのも実情だろう。その一人で典型的なメタボ体形の記者が、県立保健大学の先生たちの指導の下、ダイエットに挑戦してみた。参考になればうれしい。

(生活文化部・藤田幸雄)

今月43歳になったばかりの記者は身長164センチで体重が85キログラム以上。18年前、会社に入社したころは確か65キログラムほどだったのだ、単純に毎年1キログラム強太った計算になる。会社の健康診断や人間ドックで再三警告を受けても、本格的な減量に取り組みなかつたし、実践しても長くは続かなかつた。

予想はしていたが、

まずは身体計測。服を着たままの体重が86・9キログラム、体脂肪率(男性15キログラム、女性20キログラムが標準)は29・1%。肥満度を調べるBMI(体格係数、男性22キログラム、女性20キログラムが標準)は32・1で、肥満度2と判定された。日本ではBMI25以上が肥満と位置付けられ、軽い方から1〜4度に判定される。そして、へそ回りを測る腹囲は103センチもあった。

# 肉から魚中心の生活に

この結果を受け齋藤講師は「体脂肪率、BMI、腹囲すべてにおいて標準をかなり上回っている。内臓脂肪の蓄積型肥満を疑う」と指摘した上で、「内臓脂肪が悪さをして生活習慣病に近づいている。高血糖や脂質異常、高血圧が重なるとう血管の壁が硬くなる動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞(こうそく)の危険が大きい」と診断した。予想はしていたものの、あらためて言われるとショックだ。

記者の場合、太つた原因は何だろうか。齋藤講師によると、大きな要因の一つには遺伝があると

いう。つまり体の中でエネルギーをよく燃やすタイプが、記者の場合は後者のようだ。そして最も大きな要因は日常の食生活と運動習慣という。

そこでまず普段の食生活をチェックしてもらうことになった。妻の仕事の関係で昨年から青森市で単身生活する記者は、朝食はほとんど取らず、昼は会社の食堂か取材の合間に外食、夜はコンビニやスーパーなどの持ち

師によると、大きな要因の一つには遺伝があると

いう。つまり体の中でエネルギーをよく燃やすタイプが、記者の場合は後者のようだ。そして最も大きな要因は日常の食生活と運動習慣という。

そこでまず普段の食生活をチェックしてもらうことになった。妻の仕事の関係で昨年から青森市で単身生活する記者は、朝食はほとんど取らず、昼は会社の食堂か取材の合間に外食、夜はコンビニやスーパーなどの持ち



記者のみっともない腹回りを測定する齋藤講師

帰り弁当が中心だ。会社の食堂ではカツやフライなどをメインとする定食かカツカレーが多い。夜はハンバーグ、焼き肉、トンカツなど、大好きな肉がドーンと入った弁当をどうしても選んでしまう。それでも足りない時は菓子パンも。さらに、ポテトチップスなどのスナック菓子を就寝間際まで食べていた。

目標は1カ月3キログラム減

齋藤講師は「明らかに過剰摂取。原因がはっきりしている以上、対策も取りやすい」とした上で、①昼食は週に5日、魚定食に②夕食は肉から魚メインに③朝食を必ず取る④スナック菓子を控えるの4点を実践するよう求めた。

記者の目標は「ずばり1カ月で3キログラム減。最初の1週間は齋藤講師から指導を受けた4点を実践し、1週間後、報告に行く。そこで約1キログラム減をクリアできていない場合は、きついやり方だが、別の方法もある」と話す齋藤講師。できればきつい「奥の手」は勘弁してもらいたい、その結果は次週で紹介する。

# 新 暮らし安心

県内事情

## 居酒屋メニュー

## メタボ記者がダイエット挑戦②

県立保健大学(青森市)の先生たちの指導の下、メタボ脱出へ今月からダイエットに挑んでいる。1カ月で体重3kg減の目標を達成するためには、1週間に1kg近くやせる必要があるが…。今回はまず、サラリーマンのダイエットで重要なカギを握るお酒の飲み方、居酒屋での過ごし方について、管理栄養士である同大学の清水亮講師に聞いた。

サラリーマンにとって仕事を終えた後の一杯は最高のひと時。1日のストレスを解消するため毎日の晩酌は楽しみだし、忙しいビジネスマンにとっては付き合いや接待も仕事の一部とみなされ、飲みに出る機会も多いのではないだろうか。

しらがたまに外でお酒を飲むのは、むしろいい気分転換になる。

清水講師は「飲み過ぎや食べ過ぎは論外だが、飲み方やお酢の選び方にも十分気を付けるように」と訴える。まずお酒についてはビールでも焼酎でもできるだけ総量を少なくしたい。そのためビール1杯飲んだら次はウーロン茶を1杯、そして2杯目のビールというように、お酒とお茶を代わり代わりに飲む方法を勧める。それによって酒量を自然に抑えられるという。

### 普段から酒量抑えて

次におかずの選び方だが、①サラタを必ず食べ、②ドレッシングはカロリーの低いあっさりタイプ、③肉でも魚でも揚げ物は控える④冷ややっこなどの大豆料理(揚げ出し豆腐は高カロリー)を選び⑤焼き鳥は部位によって高カロリー(鳥皮や手羽先)なのでねぎまなどにするーとアドバイ

# サラダ必須、揚げ物厳禁

ス。そして、「締めの上ーメンは厳禁」と強調した。

清水講師は「お酒は適量であれば善玉コレステロールを増やす効果があるが、度を超すと中性脂肪を増やしてしまう。普段から酒量を抑えておくことが大事」と話した。さて、記者のダイエット途中経過だが、結論からいうと1週間の目標の半分以下0.4kg減にとどまった。何がいけなかったのか、食事内容を振り返ってみた。昼はほぼ

毎日魚定食を続けたが、夜は4日間、魚ではなく肉やカレーなどを食べてしまった。朝食は少量でも、ほぼ毎日口にしていたのは良かったが、夜寝る前のスナック菓子はとうとう1日も我慢できなかった。それと、家ではあまり飲まないが、1回だけ居酒屋に行ったのも影響したかもしれない。

管理栄養士の齋藤長徳講師は「メインを魚料理に切り替えるなど、食事面での意識付けができてきたことは大きい。朝何

も食べずに1日2食にするとエネルギーをあまり消費しない脂肪をため込む体質になるので、少しでも朝食を取ったのはいいこと」と評価しつつも、「夜にスナック菓子を控えていけば、もっと減量できたはず」と残念がる。

### 毎朝、体重計に乗る

ダイエットを始めて1週間。数値的な成果はもう一歩だが、食事面の改善だけでも確実に減量が可能なことは証明できたような気がする。また、これまでほとんど体重を気にすることがなかった記者が毎朝、体重計に乗るのが日課となったこと、そしてスーパーやコンビニの持ち帰り弁当をあまり買わなくなったことは、個人的に大きな進歩といえる。

2週目からはこれまでの食事と併用して、運動によるカロリー消費も目指すことになった。万歩計を手渡され、1日1万歩を目標に歩くことへの厳命。食事に運動をプラスすることで1週目の出遅れを何とか挽回(はんかい)したい。次週、詳しく報告する。(生活文化部・藤田幸雄)



ダイエット中の記者の夕食の一例。アジの開きと小さなハンバーグに多めのサラタ。納豆は毎日欠かさない

新 暮らし安心 県内事情

メタボ記者がダイエット挑戦③ 運動もスタート

今月から記者が取り組んでいるダイエットは2週目に突入した。1週目はメインを肉から魚料理に切り替えるなど食事の改善だけだったが、2週目からは運動も並行して行っている。その成果が出たのか、この1週間で体重が1.2kg減と急降下。2週間で計1.6kg減となり、目標の1カ月3kg減が夢ではなく近づいてきた。今回はその食事と運動でバランスよく減量することについて、県立保健大学(青森市)准教授の管理栄養士・吉岡美子さんに話をうかがった。

テニスやゴルフなど何らかのスポーツを定期的に行っている人は別として、ほとんどのサラリーマンは記者と同じように運動不足に陥っているのではないか。スポーツなどに励む時間的余裕がないサラリーマンは、減量のための運動はあきらめざるを得ないのか。ところが、吉岡さんは「決してそんなことはない」ときっぱり。まず、記者のダイエットをシミュレーションした。吉岡さんによると、体重を1kg減らす(腹囲を1cm減らすのと同レベル)のに約7千キロカロリーの消費が必要という。記者は目標3kg減なので2万1千キロカロリー、1日当たりだと7000キロカロリーとなる。大人の1日の消費エネルギーはだいたい2200~2400キロカロリーが、そのうち700キロカロリーを食事だけで減らすとなると、量を相当制限しなくてはいけなくなる。

食事と運動に分けて

ところが、吉岡さんは「700キロカロリーを食事と運動の二つに分けて減らすようにすれば、無理なくやせられる」と強調。そこで、記者の場合は食事で400キロカロリー以上、運動で300キロカロリー近く減らすことを目標とした。

その約300キロカロリーを減らす運動とは一体どういうものがあるのか。吉岡さんはまず、会社と自宅

徒歩での出勤 効果大

を毎日歩いて往復するよう提案した。記者の場合、自宅から会社までは徒歩で片道25分ほど。幸いそれほど遠くもなく近くもない距離で、実行すれば1日100キロカロリー以上減らせるという。

1日1万歩軽く超え

というわけで2週目からはほぼ毎日、徒歩で通勤し、帰宅している。吉岡さんから手渡された歩数計は、1日の目安の1万歩を軽く超え1万3千~1万6千歩を刻み、その数字を確認するたびに「これからも歩こう」という意欲がわき上がってくる。難点は雨の日と、会社で朝から汗だくになりそうな夏場の対応か。

一方、階段の昇降はというと予想以上にきつい。5分間となると3階までの上り下りを5往復休まず行わなければなら

ない。3階まで1回上るだけでも少し息を切らす記者は、とりあえず1日1セットだけにしたが、それでもなかなか階段の方に足が向かない。情けない!

ところで、この2週間で気になったことがある。毎日体重計に乗っているが、3、4日連続で数値に変化がなかったことが2度あった。4日目ぐらいいなると「停滞期か?」と不安がよぎる。しかし、齋藤長徳講師は「毎日数値が直線的に下がるよりも、階段式の方が理想的。全体的に減量傾向にあれば1日0.2kgぐらいまでの上下の変動は気にしなくてもいい」と教えてくれた。(生活文化部・藤田幸雄)

生活活動で消費するカロリー



速歩 10分 40%カロリー



普通歩行 10分 25%カロリー



洗濯 20分 40%カロリー



炊事 20分 40%カロリー



自転車(軽い) 60分 160%カロリー



階段昇降 5分 35%カロリー

新 暮らし安心 県内事情

メタボ記者がダイエット挑戦④ 目標ほぼクリア

県立保健大学(青森市)の先生たちの指導の下、今月からダイエットに挑戦してきた。1日時点の体重は服を着たままで86・4キ、BMI(体格係数)32・1、体脂肪率29・1%、腹囲103センチだったが、果たして目標の1カ月体重3キ減は達成できたのか。3週間後の22日、同大学で最後の身体測定を受けた。体重84・0キ(2・4キ減)、腹囲100・2センチ(2・8キ減)。いずれの数値もほぼ目標通り下がり、ダイエットは一応成功したといえる。

記者がダイエットを始めた理由は、腹部の余分な内臓脂肪が悪さをして動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞(こころそく)や脳卒中を誘発する生活習慣病の危険性をあらためて知り、このままではいけないと思ったから。病気になるから後悔しても遅い。今から少しでも予防に努める必要があると考えた。

予防医学、栄養政策学などが専門の同大学栄養学科長・吉池信男教授は「全体的に40、50代になるとだんだんかっぷくがよくなるが、生物学的にみて健全な変化とは言えない。人間にとって中年太りになる必要は全くない」と強調。「過剰な栄養を摂取しながら、運動不足のため内臓脂肪がたまって中年太りになった人にイエローカードを与えた方がその人のため」という考え方から、メタボリックシンドローム(代謝症候群)の概念が生まれたと説明する。

食生活が劇的に変化

さて記者の場合、まず最初に手を付けたのは食生活の見直し。大好きな肉から魚にメイン料理を切り替えたことは、これまでの人生を振り返るとまさに劇的な変化だった。吉池教授はその効果について、①肉より魚の方が素材自体のカロリーが低い②魚は調理であまり油を使わない③魚は1回に

大事なものは続けること

たくさん食べることができないので量的にも減るの3点を挙げた。肉でも魚でも調理の仕方がポイント。つまり油を多く使った料理は厳禁という。吉池教授は「天ぷらやコロッケなどの揚げ物は避ける。肉が悪いわけではなく、トンカツよりもシヨウガ焼きといった肉の形がそのままの料理を食べるようにすればいい」とアドバイス。野菜はせっかくカロリーが低いのに、天ぷらにするとう油を吸い込んで一気にカロリーが高騰するな

ど、調理方法で大きな違いが出てくると話す。

「飢餓は絶対ダメ」始めた当初、記者が最もつらかったのも好物のトンカツや焼き肉などを控えること。最初はスーパーなどで売られている持ち帰り弁当がおいしいうで仕方がなかった。でもなるべく目を向けないようにしていたところ、最近では弁当類にほとんど関心がなくなり、魚や野菜売り場の辺りをうろろろするようになった。

「相変わらずやめられないのは、絶対じゃないこと。確かに食べないでやせるのは短期間で最も効果的なダイエット法だが、長く続かない上に、何よりも、かえって脂肪をため込みやすい体質になってしまつことからリバウンドが大きいと警告する。

今回は毎日の仕事で忙しいサラリーマンが無理なくやせられる方法を試してみた。記者の場合、予想していたほど苦しまずに済んだが、大事なものはこれからも続けること。メタボ脱却への道のりはまだまだ遠い。

(生活文化部・藤田幸雄) 終わり

