

「在宅生活ハンドブック No. 20」

肥満予防のための 食事内容

別府重度障害者センター
(栄養部門 2022)

も く じ

はじめに	1
I 肥満とは	1
1. 肥満の判定基準	1
2. 肥満の種類	1
(1) 内臓脂肪型	1
(2) 皮下脂肪型	2
3. 肥満の原因	2
(1) 食べ過ぎと運動不足	3
(2) 食べ方の誤り	3
(3) その他	3
4. 肥満と肥満症	3
II 肥満予防のための食生活	3
1. 規則正しい食生活の具体例	3
(1) 朝・昼・夕の3食を、毎日できるだけ同じ時間帯に摂り ましょう	4
(2) 1日に30種類の食品を摂取することを目標にしましょう	4
(3) 運動も忘れずに	4
III 肥満解消のための食生活	4
1. 食生活の改善案	4
(1) 栄養バランスを整えましょう	4
(2) 今までよりも”ちょっとだけ”食事量を減らしましょう	4
(3) 今までよりも”ちょっとだけ”体を動かしましょう	5
2. ダイエットをする上での注意点	5
(1) 無理や我慢をし過ぎないように	5
(2) 毎日体重計に乗る“くせ”をつけましょう	5
(3) 飲酒は要注意です	5
(4) 目に見えるところに食品を保管しないようにしましょう	5
(5) お腹がすいているときは、なるべく食材や食品の買い物 に行かないようにしましょう	5
(6) 早食いをしないようにゆっくり噛んで食べましょう	6
(7) ダイエットは継続しましょう	6
(参考) 6つの基礎食品群	7

はじめに

肥満は、みなさんもお存知のように高血圧や糖尿病などの生活習慣病の原因となります。頸髄損傷者が肥満になると、自分の体重を支えられず、ベッドと車椅子間の移乗が難しくなったり、褥瘡の原因になったりと、現状よりもさらに不自由な生活をしなければならなくなる可能性が高くなります。

肥満予防(解消)のためには、食事と運動と休養の3つのバランスが大切です。ここでは、主に肥満とその予防や解消のための食生活についてお話いたします。

I 肥満とは

肥満とは、体に脂肪が一定以上多くなった状態を言います。浮腫(むくみ)など体の水分量が増えた場合や筋肉の発達による体重増加は肥満ではありません。

1. 肥満の判定基準

肥満の判定は、BMI(Body Mass Index、体格指数)という数値を基準にすることが一般的です。BMI 25kg/m²以上を肥満としています。

BMI の計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

肥満度の分類

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5～25 未満	普通体重
25～30 未満	肥満(1度)
30～35 未満	肥満(2度)
35～40 未満	肥満(3度)
40 以上	肥満(4度)

*BMI 35 以上を「高度肥満」と定義

(肥満症診療ガイドライン 2016 から抜粋)

2. 肥満の種類

肥満は、以下の2つに分類されます。

(1) 内臓脂肪型

別名リング型肥満とも言われ、内臓の周りに脂肪が蓄積している状態です。運動不足の方に多く、中年以降に脂肪がたまる傾向があります。メタボリッ

クシンドローム(日本名では「内臓脂肪症候群」と言い、高血糖、高血圧、脂質異常のいずれか2つ以上を合わせもった状態のこと)で問題となるのは、この内臓脂肪型肥満です。内臓脂肪は、腹囲(へその高さで測るウエスト周り)と比例するので、腹囲が大きい場合(男性85cm以上、女性90cm以上)で、腹部のCT検査(X線を使って体の断面を撮影する検査)による内臓脂肪面積が100cm²以上の場合に内臓脂肪型肥満と判定されます。

食生活の改善と有酸素運動(長時間継続して行うことができる軽い運動)で、比較的減らしやすい脂肪です。

有酸素運動とは、一般的には、軽いジョギングやウォーキング程度の運動のことです。頸髄損傷者などの場合、当センターでは、体育館でバスケットコートの外周を10分程度自走していただいています。ご自宅等であれば、肩甲骨をなるべく大きく動かしながら上肢を10分間くらい続けて曲げ伸ばしするなどの軽い運動でも十分です。

(2) 皮下脂肪型

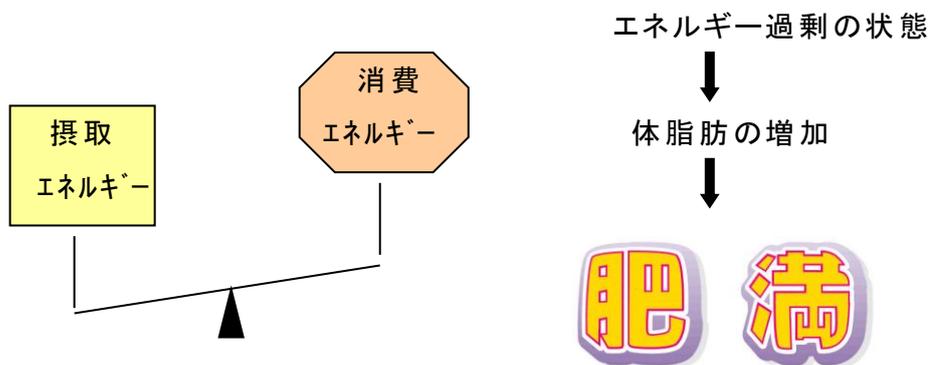
別名洋ナシ型肥満とも言われ、皮膚のすぐ下にある脂肪がたまっている状態です。一般の体脂肪計で計測しているのは、この皮下脂肪です。BMIが25以上で腹囲が、男性は85cm未満、女性は90cm未満の場合に、皮下脂肪型肥満の可能性が高いと言われています。

皮下脂肪は、内臓脂肪に比べてたまりにくいですが、一度蓄積されると分解されにくい性質をもっています。

3. 肥満の原因

そもそも肥満の原因は何なのでしょう。

肥満は、エネルギーの出納バランスが崩れたときに発生します。消費エネルギーに比べ摂取エネルギーが多いときに、過剰のエネルギーが体脂肪へと合成されるからです。



具体的にはこんな感じです。

(1) 食べ過ぎと運動不足

単純な食べ過ぎと運動不足の場合と、ストレスがたまって食べ過ぎてしまう場合があります。

(2) 食べ方の誤り

1日1~2食しか食べない場合や、まとめ食いの場合などがあります。食事の回数を減らすと、1回の食事でたくさん食べてしまう可能性があります。また、夕食を豪華にし過ぎると、寝るまでの時間が短いため、あまり消費できず、そのエネルギーが脂肪となって蓄積してしまいます。

(3) その他

遺伝が関係する肥満や先天性高血糖も肥満の要因になります。

このように肥満の原因は、食べ過ぎ等によるエネルギーの摂り過ぎのことが多く、至ってシンプルです。

4. 肥満と肥満症

ただ太っているだけでは病気ではありませんが、肥満(BMI 25kg/m²以上)が原因でさまざまな病気などの健康障害を発症する可能性が高まります。

日本肥満学会では、肥満が原因もしくは関係して健康障害(合併症)がある場合、またはその健康障害を起こすことが予測できる場合で、減量などの治療を必要とする病態を肥満症としています。I-2で紹介した肥満の種類のうち、内臓脂肪型の方が肥満症になるリスクが高いことがわかっています。ここでは、まだ治療が必要でなく、ご家庭で体重管理ができる肥満について、その予防法や肥満解消の方法等をお話いたします。

II 肥満予防のための食生活

なんといっても、“規則正しい食生活 !!” その一言につきます。
「規則正しい食生活」とは、どのようなものでしょう。

1. 規則正しい食生活の具体例

具体的に下記の3つをご提案します。

(1)朝・昼・夕の3食を、毎日できるだけ同じ時間帯に摂りましょう

不規則な食事時間では、太りやすい体質になってしまいます。特に夕食が遅くなればなるほど吸収率がアップすると言われています。また、朝食を抜くと、エネルギー不足から、頭がボーッとして午前中の仕事もはかどりません。

毎日だいたい同じ時間に食事をする事で、1日の生活リズムが作られます。体調が整いやすくなり、健康の維持につながります。

(2)1日に30種類の食品を摂取することを目標にしましょう

毎日30種類の食品を摂取するのは大変ですが、あくまでも目標にしながら、1日にできるだけたくさんの種類の食品を摂取することで、栄養のバランスも自然と整ってきます。

(3)運動も忘れずに

摂取エネルギーが多くなり過ぎないように消費エネルギーを増やすために、じっとしていないで、少しでも体を動かしましょう。適度な運動はストレス解消にもなります。

Ⅲ 肥満解消のための食生活

まずはBMIで本当に自分が肥満なのかを確認しましょう。

その結果、残念ながら“肥満”だったら、1ヶ月に1kgを目安に減量しましょう。

1. 食生活の改善案

(1)栄養バランスを整えましょう

炭水化物を摂らないなどの極端なダイエットは、体調を崩すだけでなく、かえって太りやすい体質になってしまいます。6つの基礎食品群(参考)を参考にバランスよく食事を摂ることが大事です。

(2)今までよりも“ちょっとだけ”食事量を減らしましょう

体脂肪1gは約7.2kcalです。つまり、ひと月で1kg減量するためには7,200kcal、1日では240kcal、摂取エネルギーを減らすか、運動して消費エネルギーを増やす必要があります。ダイエットのために生活を急に変わせしめると長続きせず、またリバウンドの危険性が高まります。まずは御飯を一口、おかずを一口、毎回の食事から減らしてみることから始めましょう。

(3) 今までよりも“ちょっとだけ”体を動かしましょう

自分でできることも「面倒だから」という理由で、人をお願いしていた事などありませんか？“ちょっとだけ”意識して今までよりも体を動かしてみましょう。無理にスポーツを始める必要はありません。

2. ダイエットをする上での注意点

(1) 無理や我慢をし過ぎないように

我慢できなくなったときの食欲はすごいものです。無理や我慢でストレスをためるよりは、食べたいときは食べて、後で気持ちを入れ替えることも大事です。

(2) 毎日体重計に乗る“くせ”をつけましょう

車椅子を利用されている方にとって、体重を計るのは難しい場合もありますが、計ることのできる環境がある場合は、できるだけ毎日決まった時間に体重計に乗ってみましょう。昨日より重くなっていたら、飲食を控える意識が働いて、食べ過ぎの予防につながります。

(3) 飲酒は要注意です

アルコールのエネルギーは、1gが約7kcalです。ビール350ml缶は140kcal、日本酒1合は193kcalあります。お酒をたくさん飲まないから大丈夫というわけでもありません。お酒のつまみは、から揚げ(センターのから揚げ1個20gが約50kcal)や生ピーナッツ(10粒 重さ約5gが約28kcal)等、油っこくて高エネルギーのものが多いため、飲酒をするときは、注意が必要です。

(4) 目に見えるところに食品を保管しないようにしましょう

目に見えるところに食品を置いておくと、ついつい手が伸びて食べてしまう可能性があります。買い置きをする食品は、普段過ごす場所からできるだけ目の届かないところに置きましょう。

(5) お腹がすいているときは、なるべく食材や食品の買い物に行かないようにしましょう

お腹がすいていると、つい余分な食品まで買ってしまうことがあります。一旦買ってしまえば賞味期限までには食べないともったいない等の理由で、食べ過ぎてしまうことにもなってしまいます。

(6) 早食いをしないようにゆっくり噛んで食べましょう

人は食べ始めて満腹を感じるまで15～30分かかります。早食いをすると満腹を感じる前に必要以上の食事を食べてしまう危険性があります。

(7) ダイエットは継続しましょう

「食事を減らして運動も始めたのに、なかなか痩せない。」ということはよくあることです。その場合も、あともう少し続けてみましょう。努力は必ず報われます。

肥満解消のためのダイエットは、長期間に亘ることが多く、なかなか継続が難しいですが、いろいろな病気を引き起こさないように意識して、できることから少しずつ始めてみましょう。なお、肥満症と診断された方は、治療が優先されますので、主治医や栄養士の指示に従ってください。

(参考) 6つの基礎食品群

下記は、本文中Ⅲ-1-(1)の、6つの基礎食品群です。栄養バランスを整えるために、この6つの基礎食品群の中から、できるだけまんべんなく摂取することを目標にしてみましょう。

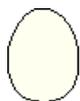


6つの基礎食品群

第1群(主にたんぱく質を含む)

体の血や肉を作るもととなる。

魚・肉・卵・豆腐・大豆製品



第2群(主にカルシウムを含む)

骨や歯を作るもととなる。

牛乳・乳製品・小魚・海藻



第3群(主にカロテンを含む)

体の調子を整える。

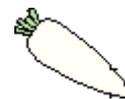
緑黄色野菜



第4群(主にビタミンCを含む)

体の働きを整える。

淡色野菜・果物



第5群(主に炭水化物を含む)

エネルギー源になる。

穀類・芋類・砂糖



第6群(主に脂肪を含む)

エネルギー源になる。

油脂類



参考文献：肥満症の総合的治療ガイド、齋藤 康・佐々木巖・松澤佑次、
日本肥満症治療学会 治療ガイドライン委員会
肥満症ガイドライン 2016,日本肥満学会
中村丁次, 成人病予防のための食事指導シリーズ①肥満,
食糧庁財団法人全国米穀協会
全国食生活改善推進員団体連絡協議会, 健康に食べる,
財団法人日本食生活協会
全国食生活改善推進員団体連絡協議会, 成人病にかつ,
財団法人日本食生活協会
日本食品標準成分表 2020 版(八訂), 文部科学省 科学技術・学
術審査会 資源調査分科会 報告

**国立障害者リハビリテーションセンター 自立支援局
別府重度障害者センター**

(支援マニュアル作成委員会編)

〒874-0904 大分県別府市南莊園町2組

電話：0977-21-0181

HP：<http://www.rehab.go.jp/beppu/>

初版 平成27年 3月発行

改訂 令和 4年11月