

4. ダイエット成功のコツ

エネルギー収支が今回のテーマです。数字をイメージして計算づくでダイエットを成功させるのは意外と難しく長続きしない場合もあります。そこで、もう少し感性に訴えたダイエットのコツを考えてみましょう。

1) 空腹感を取り戻そう

「お腹が空かないけど時間には三食きちんと食べる。食べ過ぎに気をつけているけど、全然やせません。」こうおっしゃる方がほとんどです。もっともらしい話ですが、一つだけ盲点があります。それは、「お腹が空かないけど」という言葉です。人は血液を流れる糖分が減ってくると「空腹中枢」と呼ばれる脳で血糖値の低下を感知します。そして、空腹感を覚えます。ダイエットはエネルギー収支をマイナスにすることですから、空腹感を感じないようでは収支トントンかプラスになっています。つまり気をつけているはずの

食事の量がまだ多すぎるのです。空腹感を感じているときだけが体の脂肪を燃やしている時間です。食事の量を減らし毎食前1～2時間前から空腹感を感じるようになればダイエットは必ず成功します。

2) 毎日体重計に乗ろう

「水を飲んでも太る。」と、あり得ない話をする方がいます。ダイエットの計画が粛々と進んでいるかどうか確認するには体重を量るのが一番です。計画通りにダイエットしているつもりなのに気がついたら太っていたなどという場合もあります。そこで、毎日体重をチェックし、その都度計画を軌道修正していくことが大切です。客観的な目安はウソをつきません。嫌がらずに計りに乗り、ダイエットを成功させてください。

編集後記

九月も足早に過ぎめっきり秋めいてきました。いよいよスポーツの秋到来です。気温が下がり、食べ物を含め暖かいものが恋しい時期ですがここは一つ我慢の一手で、何とかダイエットを成功させましょう。前述しましたが、空腹感を感じている間に体重は減ります。逆に言うと、空腹感を感じないようでは体重は減りません。空腹の時間を少しでも長く保つことができればみるみる体は軽くなります。是非ご記憶ください。

連休に魚沼から奥只見湖を經由して会津高原までサイクリングに行きました。坂道ばかりで大変でしたが折からのガソリン高の影響か車も少なく気持ちの良い秋のひとときを過ごすことができました。山奥なため途中からは稲穂を見ることもなく、畑はソバばかりでした。秘湯と呼べる温泉はぬるい湯あり、硫黄の強い熱い湯ありで汗を流したあとは山のご馳走をたくさんいただきました。タンパク源は、イワナの塩焼きや凍り豆腐くらいで、様々なソバ料理や、山菜、キノコなどダイエットにもってこいの食材ばかりでした。酒所を巡ったこともあり地元のお酒を楽しみにしていましたが、くたびれていたせいかわんの少いで酔いが回り、毎晩あつという間に寝てしまったのは少々残念でした。普段鎌倉からほとんど出ない生活をしているので、ひなびた山里の自転車旅行は新鮮で良い息抜きになりました。これから慌ただしい季節になりますが、体を動かすことを忘れずに健康を維持していこうと思っています。



山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船行イカルビル201

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312

診療時間

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

(休診日) 日曜、祝日、水曜午後

<http://www.yamaguchi-naika.com>

すこやか生活

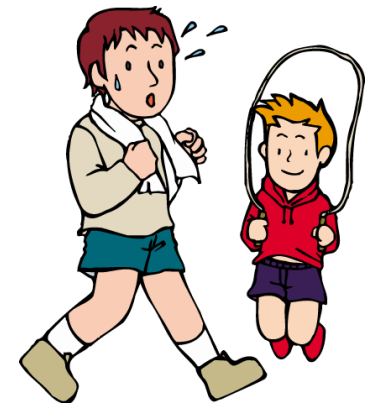
第10巻第4号

発行日平成20年9月25日

編集：山口 泰



目次:	ページ
特定健診と特定保健指導	1
エネルギー収支の考え方	2
覚えて得するエネルギー収支の数字	2
2つの本能	3
ダイエット成功のコツ	4
編集後記	4



1. 特定健診と特定保健指導

平成20年4月より、老人保健法に基づく基本健康診査(市民健診)が無くなり、40歳から74歳までの、働き盛りとリタイヤ世代の国民全員に特定健診が義務づけられました。根拠になる法律は、高齢者医療確保法です。75歳以上は法律で義務づけられる健診はなくなり、鎌倉では後期高齢者健診が行われますが、市町村によっては行われない場合もあります。

今までの健診は、病気の早期発見を目指すものでしたが、特定健診はメタボリックシンドローム(MetS)だけに特定しているものの、病気にならないための健診という形をとり、より予防医学に踏み込んだものになりました。

病気にならないための健診には、健診と同格の保健指導がペアでセットされています。保健指導という教育によって、病気にならない体作りをしていくわけです。

流れはこんな感じです。特定健診によって、メタボリックシンドローム(MetS)該当者、およびMetSの予備軍を抽出しま

す。MetSに該当する方は、ダイエットによって内臓脂肪型肥満から脱出し、糖尿病、高血圧、高コレステロール血症などになるのを食い止めるため、継続的に手厚い保健指導が行われます。

MetS予備軍として抽出された人は内臓脂肪を減らす必要性と、どうやったら減量できるかの保健指導を一度受けることができ、頑張った結果を半年後に報告します。

このように、健診をやりっぱなしにするのではなく、必要に応じて病気にならないための教育的な指導を行い、MetSからの脱却する行動を起こしていこうというのが、このたびの特定健診・特定保健指導の主旨です。

健診のデータは健康保険を通して厚労省へ集められ、将来の医療・保健行政に生かされることになっています。体に関する個人情報、電子ファイルとして筒抜けになってしまうなど、気になる点もありますが、新しい健診の仕組みを生かして、皆様方には是非とも病気にならない生活習慣の

確立に努めて頂きたいと思っています。

2. エネルギー収支の考え方

ヒトは食物を食べて胃腸で消化・吸収を行い栄養の三要素である、炭水化物（糖・デンプン質）、タンパク質、脂肪を取り込みます。これらは、体を作るための材料になりますが、ヒトが活動をするためのエネルギー源としても消費されます。

この、取り込んだエネルギーを**エネルギー摂取量**と呼び、使われたエネルギーを**エネルギー消費量**と呼びます。エネルギーの出入りは、その場その場でプラスにもマイナスにもなります。食べ過ぎるとプラスになり、体重が増えます。逆に食を減らすと、マイナスになり体重が減ります。また、運動によるエネルギー消費が多ければ体重が減り、運動不足になると体重が増えます。このエネルギーのバランスがどちらに傾くかをエネルギー収支と呼びます。

表の様に、体重増加の原因は、食べ過ぎと運動不足、体重を減らすためには食

事を減らすことと十分な運動をすることです。体重に増減のない場合は収支バランスが取れています。食べ過ぎても十分な運動をしていれば体重の増加はなく、食事を減らしていても体をあまり動かさなければ体重に減少は見られません。

減量ができない方の多くは様々な言い訳をします。この単純なエネルギー収支の関係は、リンゴが木から落ちるのと同様、自然の摂理です。ダイエットがうまくいかない方は、もう一度この当たり前のことを確認して、自分の生活を見直してください。

エネルギー収支

	運動不足	十分な運動
過食	体重増加	—
減食	—	体重減少

識して減らすだけです。そこで、簡単にイメージできるエネルギー収支の数字をまとめました。覚えておき日常生活で思い出して、減量に生かしましょう。

体脂肪1kgは、7000kcal

脂肪は9kcal/gと理科で教わります。しかし、体脂肪はサラダ油やバターではありません。体脂肪には主成分の脂肪以外、細胞成分としてのタンパク質、デンプン質そして水が含まれます。このため、体脂肪はおおよそ7kcal/gに相当します。1kg減量するためには、おおよそ7000kcalのエネルギー収支のマイナスが必要です。従って、1日140kcalのエネルギー収支をマイナスにすると、50日で1kgの減量に成功します。これは、男性

3. 覚えて得するエネルギー収支の数字

食品成分表、80kcalを1単位とする糖尿病の食事療法。安静時代謝量（安静時でも必要な最低限のエネルギー量）を基準とする運動強度メッツ。メッツ換算のエクササイズと呼ばれる運動量など、エネルギー収支を計算するための系統だった計算法は確立されています。特定保健指導でもこれらを駆使して卓上で作られる合理的で見事な減量プランが提示されることとなります。しかし、ちょっと待ってください。こんな面倒な計算を考えるだけで減量意欲がしぼんでいく気がしませんか？減量の基本はエネルギー収支をマイナスにすることにつきま。脂肪を効率的に燃焼させるために有酸素運動を十分行い、食べる量をカロリーを意

が一日に食べる食事量を5%削減するのに相当します。ほんの少しですが、一年間続ければ、 $365 \div 50 = 7.3\text{kg}$ も減量できるわけです。

腹囲1cmは1kgに相当！

腹囲は内臓脂肪と皮下脂肪の総計です。ズボンがワンサイズ（3cm）アップしたら3kg太ったと考えてください。90cmのズボンをはいている人が、特定健診の基準をクリアするためには5cm以上腹囲を減らさなければなりません。これは、おおよそ5kgに相当します。

20分の歩行は同体重のカロリー数相当に

60kgの人が普通で速度で20分歩くと60kcal消費します。ここから安静時の代謝量20kcal（1kcal/分程度）を引いた40kcalがマイナス収支となるエネルギー量です。

速歩では15分が体重と同じカロリーに

60kgの人が速歩を1時間すると、240kcal消費します。ここから1時間の安静時代謝量60kcalを引いた180kcalがマイナスです。

10分で1000歩、1万歩（200Kcal）が目標

万歩計で測る1000歩は歩行運動10分に相当します。60kgの人に当てはめ毎日10000歩くとすると、おおよそ100分歩行運動をしたことになり、マイナス収支が200kcal(40kcal x 5)となります。

ジョギングは1kmで体重相当のKcal消費

60kgの人が1km走ると、60kcal程度エネルギーを消費します。80kgの人が3km走ると240kcalのエネルギーを使ったこととなります。タクシー同様に、走るごとにメーターが1kmずつカチンカチンと進

むイメージです。

おにぎり1つ180kcal

具の内容次第ですが、コンビニおにぎりの代表選手、シャケおにぎりがおおよそ180kcalです。60kgの方でこのプラスを消費するのに90分の歩行が必要です。90kgの体重がある方は、おにぎり1つ余計に食べると1時間余分に歩かないと太ります。

缶ビール一本150kcal

350ml缶がごはん軽く一膳に相当します。毎晩の缶ビール土日だけにすると、週に750kcalのマイナス収支になります。おおよそ9週程度で他は何もしなくても1kg減量でき、一年で5kgやせることが可能です。

ロース2倍、揚げ物4倍の法則

60gの豚ヒレ肉は70kcal、トンカツに使うロースだと、160kcalそして、ロースをトンカツにしてしまうと300kcalに化けてしまいます。カツのカロリー増加分は、油を吸った“ころも”が原因です。

板チョコ一枚400kcal！ トンカツ並み！

山で遭難したとき二晩板チョコ一枚でしのいだという話を聞きます。チョコは6kcal/gと高カロリーで、トンカツ並みであるためダイエットの大敵です。

果物1つでご飯一杯・果物はメタボの敵

果物は体によいと思ってたくさん食べている方がよくいます。果物は、デンプン質が熟して糖に分解され、甘みがありますが、基本的にご飯を食べているのと同じです。野菜ジュースなどもよく見ると果汁が50%以上入っていませんか？これは青汁と果物ジュースのカクテルなのでそれなりのカロリーです。

2つの本能

人は食欲、性欲、睡眠欲などの**生存本能**に支えられて生きています。生存本能が満たされると極めて心地のよいものです。この本能は、概ね副交感神経が支配しています。本能のおもむくまま食べて寝て…と暮らした結果がメタボです。本能にはもう一つ大切なものがあります。それは**闘争本能**です。戦って敵に勝つ、獲物を捕るなど、アド

レナリンを出す交感神経が支配しています。女性と比較して、闘争本能優位でバランスを取っていた男性が、安楽な現代社会でこれを失いました。男性にメタボが多い理由はこんなところにあるのかもしれませんが。メタボに該当した男性は、是非とも運動で闘争本能に火をつけて下さい。女性も同様です。

