

組合シンボル
キャラクター
「どけぼん」



どけんぽ健康セミナー Q&A



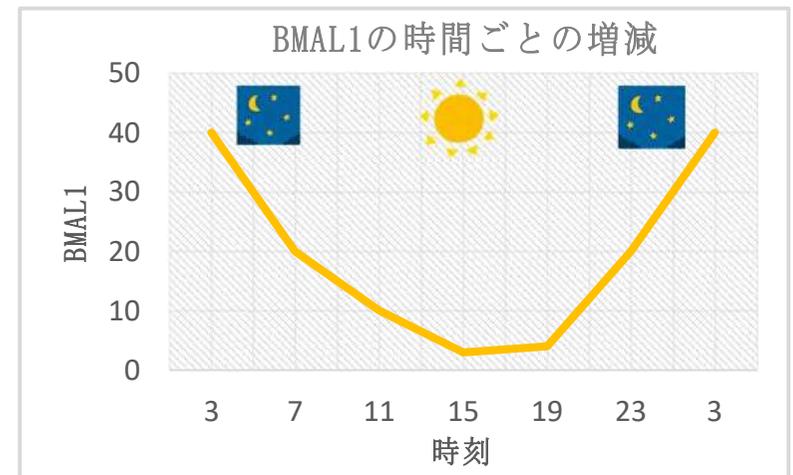
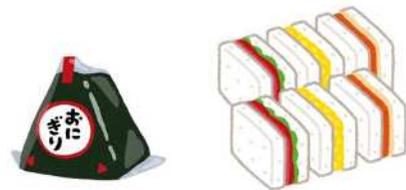
<事前にいただいたご質問から①>

忙しくて日々の食事に気を配れないような人に効果的なダイエット方法がありますか？

食事内容に気を配ることが難しい場合は、食事する時間を意識するだけでも効果は期待できます。脂肪を蓄積する体内時計遺伝子BMAL1（ビーマルワン）は時間が遅くなるほど増えるため、遅い時間の食事は太りやすくなります。

夜9時以降の食事・アルコールの摂取は控えましょう。

残業の場合も、夕方におにぎり、サンドイッチ等の軽食をとっておき、帰宅後はおかずのみ食べることで遅い時間の食事量を減らすことを心がけましょう。



データ：榎葉繁紀日本大学教授

<事前にいただいたご質問から②>

ダイエット中の昼食や夜遅い時間の食事におすすめのコンビニ食を知りたいです。

コンビニで食事を選ぶ際のポイントは「主食・主菜・副菜」をそろえることです。（次ページの図参照）副菜は価格が高いですが、パウチに入っている野菜の惣菜やカット野菜は低価格なものが多いのでおすすめです。では、昼食・夕食・夜食に分けて選び方のコツ、具体例を以下に挙げます。

※選び方によっては500～600円程度で購入できるものです

【昼食】

- ◆食品数を多く取ることを心がける（具沢山なものを選ぶ）
- ◆肉料理や揚げ物は昼食に食べる

例：親子丼と野菜スティック
カレーと温野菜
おにぎりと唐揚げと野菜ジュース
幕の内弁当・鶏そぼろ弁当 など

※1/2日分の野菜がとれる丼ものや麺類
サラダ類がおすすめ

【夕食】

- ◆肉より魚・大豆製品を選ぶ
- ◆血糖値が上がりやすいので、食物繊維をしっかり取る

例：ごはんと焼き魚（缶詰でも◎）とめかぶ
海鮮中華丼
もち麦入りおにぎりと具沢山スープ
など

【夜食】

- ◆200kcal以下を目安に選ぶ
- ◆揚げ物などの脂質が多いものは控える

例：茶碗蒸し
具沢山のスープや味噌汁
サラダチキン
おでん（大根やしらたき、こんにゃく）
ゆで卵 など

また、内勤者と現場勤務者では活動量（歩数や運動量）が異なるため1日の消費エネルギー量に大きな差があります。

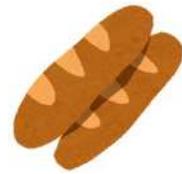
内勤の方は1食約700kcal、現場勤務者では1食900kcal※を目安に選びましょう。
カロリーは商品に記載されている栄養成分表示を参考にしてください。※65kg成人男性の場合



コンビニでの選び方

コンビニで選ぶ際には「主食」「主菜」「副菜」からひとつずつ選びましょう。
さらに商品に記載してある“栄養成分表示”を見ることをおすすめします。

主食



脂質の少ないパン

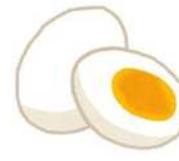


主菜と一緒にとれる主食



食物繊維が多い主食

主菜



毎食に1つはたんぱく質食品をプラスする（油脂の多い肉料理を食べるときは昼食に！）

副菜



パウチに入っている
お惣菜もおすすめ！



食物繊維やビタミン、ミネラルがとれるサラダや野菜のお惣菜を中心に選ぶ

<事前にいただいたご質問から③>

ダイエットには朝食を摂った方が良いと聞きますが、朝食を食べると一日中体が重い感じがするので、いつも朝食は抜いてしまいます。朝食について、おすすめの良い方法ありますでしょうか？

質問者様は朝食を食べると体が重くなる感覚があるとのことですが、朝目覚めたときに空腹感がありますか？健康で規則正しい生活習慣を送っていれば、朝に空腹感を感じているはずですよ。

もし、空腹感がなく朝の食欲がない方は「夕食の食べすぎ」である可能性も高いです。まずは夕食の量を減らすか、夕食の時間を早めることから取り組んでみてくださいね。

★朝食のポイント★

朝食では「炭水化物＋たんぱく質」を意識して選びましょう。糖質は1日のエネルギー源となり、たんぱく質は体温を上げる働きがあります。そうすることで、代謝も上がって1日の生活リズムが整いやすくなります。

例：たまごかけごはん・納豆ごはん・焼魚とごはん・ツナサンド・目玉焼きとトースト
ヨーグルトとフルーツ など





<セミナー中にいただいたご質問>



Q1 私も2ヶ月限定でレコーディングダイエットをしたことがあります。体重の増減だけでなく、何を食べたかの振り返りもセットでしないと意味がないのではないかと思います。そのあたりはどうされていたのでしょうか？

A セミナー中のQ&A時間にExcelの表をご紹介したとおり、体重記録と共に毎日の食事記録、歩数を記録しています。食事記録があると体重増減の原因が分かったり、食事の傾向が掴めるのでより有効かと思います。

Q2 内臓脂肪とおっしゃっていましたが、超音波などで前後で比較はされたのでしょうか？

A 超音波での計測はおこなっておりません。

Q3 体重と体脂肪どちらを落とす方がいいのでしょうか？

A 体脂肪を落とすほうが良いのですが、医療機器以外の体脂肪測定器は年齢・性別・人種で数値補正をするため、実際の体脂肪と違う場合があります。私も2か月程のレコーディングダイエットで体脂肪を計測していましたが、変動はほとんどありませんでした。モチベーションを保つには体重を少しずつ減らした方が、一喜一憂して継続できる可能性はあります。

<セミナー中にいただいたご質問>

Q4 健康のために1日2食も良いとありましたが、どうなのでしょう？

A 1日2食の習慣の方は主食・主菜・副菜を揃え、食品構成に気を配ることが勧められます。特に朝食の有無が肥満や循環器疾患、2型糖尿病などの発生率に関与している可能性が報告されていますので、1日3食を推奨します。

Q5 お菓子は週に何回食べても良いのでしょうか？1回の量の目安も教えてください。

A お菓子（嗜好品）は栄養の偏りは多少ありますが、楽しみの一つなので食べてはいけない理由はありません。食べる時間は可能なら15時のおやつタイム、量も片手に収まるように心掛けたいです。カロリー表示を見ながら、100～200kcal内で調整したいですね。また、食べたなら体を動かすということが大切です。

Q6 内臓脂肪が減ればコレステロールも減りますか？

A 脂肪細胞には中性脂肪が蓄えられているとお話しました。内臓脂肪が減ると中性脂肪を蓄えるスペースが狭くなるため中性脂肪は減少します。内臓脂肪量の減退により悪玉（LDL）コレステロール生成量が少なくなるため、悪玉（LDL）コレステロールが減ると考えられます。

<セミナー中にいただいたご質問>

Q7 首にプラーク(コレステロールなどの脂肪成分のかたまり)があると言われましたが、中性脂肪を減らせば、プラークは小さくなるのでしょうか？

A 悪玉(LDL)コレステロール低下によるプラーク退縮効果は実証されていますが、中性脂肪低下による効果は実証されていません。しかし、食後の中性脂肪血症は心血管疾患の増加と相関が示されているため、多い場合は減らす事でリスク因子を減らす可能性があります。プラークのある方は年1回頸動脈エコーをおこない大きさを確認すること、またメタボリックシンドロームの方で頸動脈エコーをおこなったことが無い方にもエコーをお勧めします。

Q8 1ヶ月あたりの体重減量の目安には色々な説がありますが、先生の推奨する目安があればご教示ください。

A 厚生労働省のガイドラインには1か月1~2kgと記載があります。肥満症の減量目標は現体重の3%とされています。
ご自身の標準体重を確認していただき、現体重とどのくらい違いがあるか知ることが大切だと思います。 ※標準体重 = 身長(m)×身長(m)×22

Q9 石川先生の身長と年齢(おおよそ)を教えてくださいませんか。

A 身長175cm 今年11月で54歳です。

<セミナー中にいただいたご質問>

Q10 ダイエットするときに寝る2時間前までに食事は終わらせる、とよく聞くのですが、そうすると夜中や朝、胃が痛くて起きてしまったり、イライラして眠れない時もあるのですが、どうすればよいですか？

A ストレスと体重増加に相関があると言われていています。ダイエット時の注意点は急激な血糖上昇で、インスリンの作用で太りやすくなると報告があります。

血糖値を緩やかに上げる食材として低GI値食品があります。低GI値は腹持ちの良い食材が多く、夕食などに摂取する事で、太りにくく尚且つ腹持ちがよくなる可能性があります。

【低GI食材】 野菜・精製されていない全粒粉・乳製品・海藻類・キノコ類・ナッツ類・大豆食品

Q11 年代別ダイエットのお話で、エネルギーのIN/OUT量を簡単に計算できるようなインターネットサイトやアプリなどのツールを教えてください

A 下記の日本医師会のHPに掲載されている計算システムから、1日に必要なカロリー「推定エネルギー必要量」を計算し、必要カロリーより80~100kcal少なくなるように調整してください。

日本医師会HP「1日に必要な推定エネルギー必要量計算」 <https://www.med.or.jp/forest/health/eat/01.html>

<セミナー中にいただいたご質問>

Q12 ファスティング(断食)を時々行っています。-5kg前後下がるのですが、徐々に戻ってしまいます。断食後の体重をキープする良い方法はあったらいいのでしょうか？ 回復食も長くたって徐々に普通の食事量に戻しますが、普通の量に戻してはいけないのでしょうか？

A 断食されている日数により回復食や普通食のプログラムに違いがありますが、やはり普通食の摂取カロリーと消費カロリーのアンバランスがリバウンドの原因だと考えられます。

Q13 栄養を野菜ジュースや、マルチビタミン剤で補い、2食とかにするのは大丈夫でしょうか？

A 講話でもお話ししましたが、極端なカロリー制限、糖質制限、単品ダイエットは必要栄養量を満たさないため、体重も減り結果も早くでます。但し摂取カロリーを減らすと少ないエネルギー源で生活できるように基礎代謝量も低くなります。基礎代謝量が低いと燃焼しにくい身体に変化し、痩せにくい身体になる危険性があります。3食たべながら体重管理をする事が大切だと思います。

<セミナー中にいただいたご質問>

Q14 更年期の対策として、大豆たんぱく摂取などをしてエクオール(女性ホルモンであるエストロゲンとよく似た働きをするホルモン)を増やすことがいわれていますが、体質的にエクオールを産生できない人もいますと聞きますがいかがでしょうか？

A 腸の中にエクオール産生菌がない人は、大豆イソフラボンを摂取してもエクオールが産生できないというのは正しいと思います。しかし大豆食品には大豆イソフラボンに限らず、食物繊維やビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれているので、エクオール産生に関わらず積極的に摂取する事が好ましいと思います。

Q15 毎年コレステロールが高くて中性脂肪は低いのですが、対策が必要でしょうか？

A コレステロールは、私たちの細胞膜を作る材料や性ホルモン、ステロイドホルモン、ビタミンDの材料にもなる生命維持にはとても大切な物です。
しかし、LDLコレステロール値が高くなると動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞の原因となりますので放置をせずに対策をすることが必要です。
具体的には、LDLコレステロールを上げる飽和脂肪酸を多く含む食品（肉の脂や乳製品等）は控え、LDLコレステロールの排泄を促す食物繊維（野菜、海藻、きのこ、大豆製品等）の摂取を増やしましょう。

<参考文献等>

Q4

Horikawa C, Kodama S, et al. Skipping breakfast and prevalence of overweight and obesity in Asian and Pacific regions: a meta-analysis. Prev Med 2011; 53: 260-7.

Bi H, Gan Y, Yang C, et al. Breakfast skipping and the risk of type 2 diabetes; a meta-analysis of observational studies. Public Health Nutr 2015; 18: 3013-9.

Q6

e-ヘルスネット「コレステロール」厚生労働省,2022.7.4.

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-012.html>

Q8

肥満症診療ガイドライン2016 日本肥満学会

メタボリックシンドロームの理解と対策 厚生労働省

Q10

糖尿病ネットワーク「低グリセミック指数の食事」2022.7.4

<https://dm-net.co.jp/calendar/2012/016849.php#>

田尻絵里、吉村栄一「自覚的ストレスは体重増加と関連するか」

2018年10月,厚生の指標,第65巻,第12号,pp7-11.

ご質問いただきありがとうございました。

