肥満のリスクは？ 痩せるコツは？

教えて！ドクター

山梨県厚生連健康管理センターの依田芳起所長に、肥満が招く健康リスクや、健康的に痩せるために心掛けたいことなどを聞きました。

日増しに暖かくなるこの季節、街ではちらほら薄着の人を見かけるようになりました。外出が楽しみになる一方、春物を着た際に体形が気になったり、健康診断や人間ドックを受診したりして「ダイエット」の言葉が脳裏をかすめた人もいるのでは。肥満に起因する「メタボリックシンドローム（メタボ※）」は脳卒中など重大な疾患を招く恐れがあり、生活習慣を整え「健康的に痩せる」ことは将来への備えになります。山梨県厚生連健康管理センター（甲府市）で、自宅でできる手軽な運動や簡単でおいしい健康レシピなど「きょうから始められる」ダイエットを教えてもらいました。

「無理なく習慣にできる小さな努力や節制を積み重ねることが大事」と話す依田芳起所長

Q1. そもそも肥満は何が問題？

依田芳起所長　脳卒中や心臓病など命の危険がある疾患につながることです。内臓脂肪型肥満は、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などを引き起こしやすくします。内臓脂肪型肥満と高血圧や糖尿病、脂質異常症が重複し、その数が多くなるほど動脈硬化を進行させる危険が高まります。

Q2. メタボの診断基準は。

依田所長　正確な診断にはCTや血液検査などが必要ですが、腹囲が一つの目安になります。男性の場合85㌢、女性の場合90㌢以上がメタボの基準になります。

Q3. 予防・解消に向けて。

依田所長　一番は生活習慣を見直すことです。月並みですが「運動と食事に気を配る」。これに尽きます。どちらか片方ではなく、両方に取り組むと効果が高まります。これを飲めば大丈夫というような肥満の特効薬はないので、コツコツ継続しましょう。何をすれば良いか分からない、自分を律するのが難しいという場合は、医療機関や健診機関の医師や保健師に相談してみてください。

Q4. ダイエットの注意点は。

依田所長　体重を減らすことにとらわれて、極端に食事量を抑えたり、不調を来すほど激しい運動をしたりするのは危険です。高齢の場合は特に、必要な栄養素が不足すると「フレイル（虚弱）」を招き、将来の生活の質の低下につながりかねません。短期間で目標を達成するために無理をして何かを我慢するのではなく、例えば毎食の白米の量を少し減らしたり、間食を控えたりなど「習慣にできる小さな努力や節制」を積み重ねることが大切です。

Q5. 健康的に痩せるアドバイスを。

依田所長　肥満には必ず原因となる行動があります。まずは自分が今どんな生活をしているかをチェックすることから始めてみましょう。

春のお手軽ダイエット　特集

きょうから始めよう！

生活習慣見直し 身も心も健康に

簡易メタボチェック

あなたは大丈夫？

- □腹　囲　男性85㌢以上、女性90㌢以上
  ※内臓脂肪面積100平方㌢以上に相当
- □高脂質　中性脂肪150㎎／dℓ以上、かつ／または、HDLコレステロール40㎎／dℓ未満
- □高血圧　収縮期血圧130㎜Hg以上、かつ／または、拡張期血圧85㎜Hg以上
- □高血糖　空腹時血糖110㎎／dℓ以上

※メタボ　おなか回りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常といった生活習慣病の危険因子を併せ持っている状態のこと。日本では、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性85㌢、女性90㌢以上で、かつ血圧・血糖・脂質の三つのうち二つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断される。

お手軽食習慣改善　作ってみよう！ ダイエットレシピ

厚揚げ南蛮

切り干し大根と豆苗の和風コールスロー

食生活の改善には、毎日の積み重ねが大切。同センター管理栄養士の有泉瞳さんは、「食事は体を動かすエネルギー源となるご飯などの主食、体をつくる肉や魚などの主菜、体の調子を整えてくれる野菜などの副菜をバランス良く取ることが大切」と話します。有泉さんに、簡単に作れて低カロリー、なおかつおいしいお勧めレシピを聞きました。

厚揚げ南蛮　主菜・1人前 244㎉

【材料（２人前）】厚揚げ…200㌘、マイタケ…60㌘、シメジ…60㌘、紫玉ねぎ…50㌘、ピーマン…1/2個、柑橘類（レモンやゆず）…1/4個【たれの材料】水…200cc、米酢…50cc、砂糖…大さじ２と1/3、しょう油…大さじ２弱、塩…小さじ1/2、切り昆布…２㌘、唐辛子…お好み

【作り方】❶厚揚げと石づきを落として小房に分けたキノコ類を魚焼きグリルで焼く（テフロンフライパンで代用可能）❷玉ねぎを薄切りにし、水にさらして水気を切る。ピーマンは種とヘタを取り細めの千切りにする ❸厚揚げを食べやすいサイズのサイコロ状に切る ❹小鍋に【たれの材料】を全て入れ、中火で沸かし火を止める。アクは取る ❺厚揚げや野菜類を器に盛り付けてたれをかけ、柑橘類を添える

切り干し大根と豆苗の和風コールスロー　副菜・1人前 94㎉

【材料（２人前）】切り干し大根（乾）…10㌘、豆苗…25㌘、マヨネーズ…大さじ１と1/2、顆粒和風だし…小さじ1/2、かつおぶし…パックの1/2（1.5㌘）

【作り方】❶切り干し大根に熱湯をかけて戻す。水で冷まして水気を切った後、食べやすい長さに切る ❷豆苗を３等分に切る ❸ボウルに材料を全て入れ、和える

ほかにもたくさん！ 多彩なレシピ紹介中

◀厚生連のウェブサイト

きょうからできる一工夫　「箸を置いて早食い防止」

食べるスピードは、心掛けだけで改善できる食習慣の一つ。よく噛んでゆっくり食べると満腹感が高まりお腹が減りづらくなる上、歯と口の病気予防にもなります。「一口食べたら箸を置く」ことを意識すると、自然とゆっくり食事ができるようになりますよ（有泉さん）。

お手軽運動習慣改善　無酸素・有酸素をバランスよく

基礎代謝を高める筋力トレーニング（無酸素運動）と、脂肪を燃焼させる有酸素運動をバランスよく行うのがポイント。同センター保健師・健康運動指導士の小佐野亜樹さんは「ケガを防ぐため柔軟などのウオームアップも十分に行い、健康状態を確認してから始めましょう」と話します。

無酸素運動は大きな筋肉を鍛えるのが定番で、スクワットや腹筋運動が効果的。ただ、高齢だったり運動に慣れていなかったりする場合は、「ケガのリスクが少ない、椅子に座ってできるトレーニングがお勧めです」（小佐野さん）。

有酸素運動のお勧めはウオーキング。1日30分が目安ですが、10分3セットなど分割してもOK。「チェアウオーキング」は椅子に座った状態で手軽にできる有酸素運動で、脇を締めて肘を後ろに引く意識で腕を振って足踏みするのがコツだそう。

小佐野さんは、「車で買い物に出掛けた際に少し遠くに止めて歩くなどを意識して、まずは歩く時間を10分（約千歩）増やすことから始めてみてください」と呼び掛けています。

「1、2」「1、2」など声を出しながら、膝を上げてその場で足踏み。まずは10秒間続けてみよう

チェアウオーキング

背もたれにギリギリつかない程度に上体を傾け、10秒キープ

椅子を使った腹筋トレーニング

きょうからできる一工夫　「ながら運動」

「ながら運動」がお勧めです。椅子に座ったままできる「チェアウオーキング」などの運動を、「テレビを見ながら」など生活の中に取り入れてみてください。短い時間でも効果がありますが、「コマーシャルの間は続けてみよう」などの目標を立てるのも良いと思います（小佐野さん）。

企画・制作　山梨日日新聞社広告局