



管理栄養士だより

<質問表の意味②メタボについて>

2024年7・8月

ライオン健康保険組合



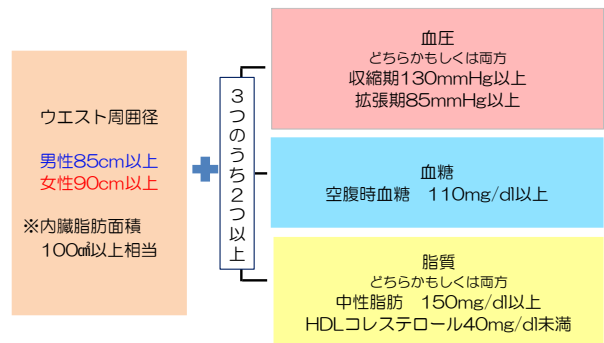
今回も特定健診の質問についてお話しします。

ですがその前に、「メタボ」と略される「メタボリックシンドローム」について、どんな状態のことかご存知でしょうか。そこで今回は、メタボリックシンドロームについて詳しくお話しします。

メタボリックシンドロームとは

よく耳にする「メタボ」とは、メタボリックシンドロームの略です。特定健診はメタボリックシンドロームのリスクを確認するために行われますが、そもそもメタボリックシンドロームとはどのような状態のことなのでしょうか。

「メタボ」と聞いて思い浮かぶのは、「肥満」、特にお腹まわりに脂肪がついた状態かもしれません。確かに、メタボリックシンドロームの基準のひとつが「内臓脂肪型肥満」ではありますが、ただ腹囲が大きいただけではメタボリックシンドロームとはいいません。右の図のように、内臓脂肪が蓄積していることに加え、**血圧、糖代謝、脂質の基準のうち、2つ以上が基準を外れている状態**がメタボリックシンドロームです。

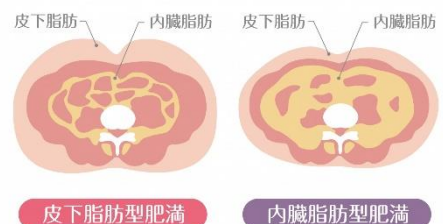


内臓脂肪とは

エネルギー源が余ると脂肪として体に蓄えられます。蓄えられる脂肪には、「皮下脂肪」と「内臓脂肪」があります。

「皮下脂肪」とは、皮膚の下につく脂肪で、「内臓脂肪」とは文字通り内臓まわりにつく脂肪です。内臓脂肪が増えると腹囲が大きくなります。内臓脂肪は誰にでもあります、**増えすぎると生活習慣病を引き起こす**ことがあります。

内臓脂肪は蓄えられるスピードが速い一方で、**減るスピードも速い**のが特徴です。お腹周りが気になり始めた方はすぐに生活習慣を見直してみましょう。



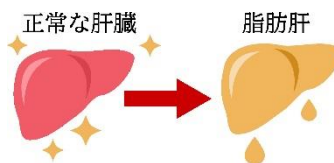


内臓脂肪と脂肪肝



「内臓脂肪」と「脂肪肝」はどちらもお腹の中に脂肪が蓄積された状態で、混同されやすいのですが、実は違うものです。

脂肪肝は、肝臓の組織の中に蓄積される脂肪が増えていることです。特に症状がないことがほとんどなので健診結果や超音波検査で指摘されて初めて知ることが多いかと思います。脂肪肝を放置することで肝炎のような疾病につながることもあるので原因に応じた対策が必要です。



内臓脂肪は肝臓の外側、下辺りの「腸間膜」の周りにつく脂肪のことです。内臓脂肪が蓄積すると腹囲が大きくなるので特定健診では腹囲を測定しています。

内臓脂肪が増えると脂肪細胞そのものから血圧を上げたり、血糖値を下げるインスリンの働きを弱める物質が出たりします。体調に変化がなくても健診結果の数値には内臓脂肪蓄積の影響が表れていることがあります。



「男性の腹囲の基準 85cm は厳しい」と言われることがありますが、男性は内臓脂肪をためやすく、身長に関わらず腹囲 85cm を超えた辺りから内臓脂肪の蓄積が見られるためこの基準となっています。



人と比較して食べる速度が速い



健診で食べる速度を聞かれるのは意外かもしれませんが、実はこの質問もメタボリックシンドロームのリスクを把握するためのものです。

「速食い」は肥満の原因第一位ともいわれます。また、食べるのが速い人はふつうの人に比べて3年後のメタボリックシンドロームの発症リスクが約2倍になるという研究結果もあります。速食いの習慣があるということは、メタボリックシンドロームになるリスクがあるといえるのです。

なぜ速食いによって肥満やメタボリックシンドロームが引き起こされるのでしょうか。その理由は「咀嚼」にあります。食べる速度が速い人は咀嚼回数が少ない傾向があります。

咀嚼をすることで脳内の「ヒスタミン」が量産されます。これにより満腹中枢が働くのですが、咀嚼の回数が少ないと満腹中枢が働くのが遅れ、結果として食べ過ぎにつながりやすいのです。また、この「ヒスタミン」の働きにより体脂肪を燃やすことが期待できます。噛む回数が少ないということは、食べ過ぎた上に脂肪も燃焼しにくいという二重のデメリットがあるのです。

とはいえ、急に速食いを改めるのは難しいかもしれません。少しでもゆっくり食べるために今日からできることを2つ紹介します。

① 1口食べるごとにお箸を置く。

飲み込んで口の中が空になってから次の1口にすすみましょう。

② 噛み応えがある食材を取り入れる。

根菜やきのこ、海藻類、こんにゃくなど、料理に噛み応えのある食材を取り入れましょう。



噛む回数を数えるのも良い方法です。ゆっくりとリラックスして食事を楽しめると良いですね。

★バックナンバー★

- [・ 2023 年 8 月 . . . アイスの食べ方](#)
- [・ 2023 年 9 月 . . . お酒の飲み方\(アルコール量\)](#)
- [・ 2023 年 10 月 . . . 食欲の秋](#)
- [・ 2023 年 11 月 . . . 糖尿病](#)
- [・ 2023 年 12 月 . . . 年末年始](#)
- [・ 2024 年 2 月 . . . 基礎基本\(時間栄養学\)](#)
- [・ 2024 年 3 月 . . . エネルギー収支について](#)
- [・ 2024 年 4 月 . . . 何をどれだけ食べるか \(食事バランスガイド\)](#)
- [・ 2024 年 5 月 . . . 高血圧のはなし](#)
- [・ 2024 年 6 月 . . . 特定健診の質問票の意味①](#)



管理栄養士だより

＜特定健診の質問表の意味①＞

2024 年 6 月
ライオン健康保険組合



皆さんが毎年受けている健康診断ですが、年齢によって少し異なることをご存じでしょうか。実は 40 歳からメタボリックシンドロームのリスクを確認するための「特定健診」となります。「特定健診」には「質問票」があり、項目が多いので答えるのが面倒だと感じることもあるかもしれません。しかし、全ての質問には意図があります。今回はそれらの意図のひとつをご説明します。

20 歳のときから 10kg 以上増加している

この質問は「**摂取しているエネルギー**」が「**消費しているエネルギー**」を上回っている状態が一定期間**継続している**ことを把握するためのものです。徐々に増えたのか、短期間で増えたのか、また、現在の体重の変動によってどれくらいのエネルギーが過多となっているかは異なります。

「20 歳のときの体重」とありますが、当時の体重がベストであると決めつけるものではありません。10kg 以上の増加があった人はなかった人よりも生活習慣病を有している率が高いことから、体重の大幅な増加を把握するための質問です。現在、検査結果に気になる数値がなくても、**大幅な増加があった方は今の内に生活習慣の見直しをすることをおすすめします。**

ずっと同じ生活をしているのに

食べるものや生活リズムなどが変わっていないのに、気が付いたら体重が増えていたという方もいらっしゃるかと思います。

右の表は「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」の基礎代謝基準値の内容を抜粋したものです。「基礎代謝量」とは、生きていくために必要な最低限のエネルギー量のことです。

基礎代謝量は体が成長する 10 歳代半ばをピークに、徐々に減少していきます。**男女とも年齢とともに 1 日当たり 80kcal 以上低下することがわかります。**

1 日 80kcal とは、3 か月で約 1kg 増える計算になります。ある日突然ガクッと代謝が下がるわけではないので 18 歳になったとたんにグングン体重が増えるということではありませんが、残念ながら同じ生活を続けると体重が増えていくのは自然なことといえます。

年齢(歳)	基礎代謝量(kcal/日)	
	男性	女性
12～14	1,520	1,410
15～17	1,610	1,310
18～29	1,530	1,110
30～49	1,530	1,160
50～64	1,480	1,110



気づいたら増えていた時の見直しポイント



こんな習慣ありませんか？何も変わっていないと思っても、大人になることで増えた習慣があるかもしれません。今日から見直してみましょう。

毎日晚酌

飲酒の習慣は 20 歳をすぎてからつくものですね。アルコールそのもののエネルギーに加え、高カロリーなつまみを食べている方は注意が必要です。



速食い・ながら食い

食事をササッと済ませることや、テレビやスマートフォンを見ながら食事を摂ることはありませんか？どちらも食べ過ぎにつながりやすい習慣です。



仕事の合間に缶コーヒー

飲み物のカロリーも侮れません。仕事の合間に甘い缶コーヒーや炭酸飲料が習慣になっていると徐々に体重が増えてしまうかもしれません。



毎日おやつ

間食を楽しむのは良いことですが、お腹が空いていないのにお菓子を食べるのが習慣になっていませんか？お菓子は食べる日を決めて、前後の食事を調整して楽しみましょう。



体重を維持したい！OK 習慣と NG 習慣



今は色々な健康情報があふれていますが、中には習慣にすると代謝を下げってしまうかもしれないものも。。。体重維持のカギを握る「代謝」を上げる習慣、下げる習慣を見てみましょう。

食事の回数を減らす

1 日 2 食にしたら痩せました！



1 日あたりの食事量が減ると痩せますが、食事回数が少ないと筋肉の分解が進みやすいです。筋肉が減ると代謝が下がるので痩せたとしても太りやすいかもしれません。

毎日筋トレ

筋肉が増えたら代謝が上がるから毎日筋トレ！



筋トレは筋肉量を増やすのに効果的です。ただし、頻度には気を付けましょう。筋肉痛にならない程度でしたら毎日でも OK ですが、週 2～3 回ほどでも効果的です。

おかずを食べてごはんをガマン

炭水化物を極力控えたくて、パンやごはんを食べません！



炭水化物は悪者にされがちですが、大切なエネルギー源です。エネルギー源が不足すると脂肪と筋肉を分解してエネルギーを作り、筋肉量が減ってしまうこともあります。

早寝早起き

健康のために早寝早起き！



睡眠不足は代謝を下げるとともに、食欲が増す原因にもなります。ただし、食後すぐに寝るのは NG！食事の時間が遅くなるときは軽めの食事にするとうれいですね。



管理栄養士だより

< 高血圧のはなし >

2024 年 5 月
ライオン健康保険組合



5 月 17 日は「世界高血圧デー」です。20 歳以上の日本人のうち、**2 人に 1 人は高血圧**といわれます。健康診断で血圧を測定する機会があるかと思います。「高めだから気になっている」という方も、「特に気にしたことがない」という方も、血圧について考えてみましょう。

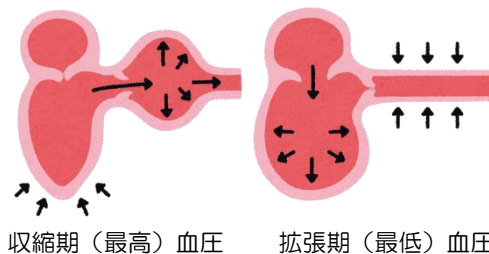
「血圧」とは

血液は心臓から血管を通して全身に送られます。血液が血管（動脈）の壁を押す力を「血圧」といいます。心臓が収縮して血液が押し出される時の圧を「収縮期血圧（最高血圧）」、心臓が拡張して押し出す力が弱まった時の圧を「拡張期血圧（最低血圧）」といいます。

「高血圧」というのは「繰り返し測っても血圧が高い」という状態のことで、一度高かっただけでは高血圧とはいえません。血圧は測定的环境によっても変動するため高血圧の基準値は診察時と家庭とで分けられています。

血圧が高くても特に症状がないことがほとんどですが、**血圧が高いまま過すと血管が硬くもろくなる「動脈硬化」がすすみます**。動脈硬化がすすむと血管が切れやすくなったり詰まりやすくなったりします。

もし高血圧を完全に予防することができたら、日本では**年間 10 万人以上が死亡せずにすむ**と推計されています。



血圧が上がるのはなぜ？

塩分のとりすぎで血圧が上がることはよく知られています。塩分過剰のほか、肥満やストレス、喫煙、飲酒、運動不足、加齢、寒さによっても血圧が上がります。遺伝的要因も含めて複数の原因が組み合わさって高血圧になると考えられています。

日本人は世界的に見て塩分の摂取が多いため、「減塩」が大きな課題となります。

しかし近年、肥満による高血圧も増えてきているため、「減量」もしくは「適正体重の維持」も課題といえるでしょう。

また、腎臓、甲状腺などのほかの疾病や薬物などが高血圧の原因となることがあります。寝ている間に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」も高血圧の原因となります。





どこからが「高血圧」？



日本高血圧学会の高血圧診断基準は右の表のとおりです。収縮期、拡張期いずれか一方だけ高い場合も該当します。

多くの方は健康診断で指摘をされ、血圧が高めであることに初めて気づくでしょう。血圧が気になったら、まずは日常的に高いのか、健診時のみ高かったのか確かめてみましょう。1週間記録をつけ、連続して基準を超えるようでしたら医師に相談することをおすすめします。

	収縮期 (mmHg)	拡張期 (mmHg)
診察室	140以上	90以上
家庭	135以上	85以上



減塩しすぎも良くない？



日本人は世界的に見て食塩の摂取量が多いことがわかっています。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の成人の目標量は男性 7.5g/日未満、女性は 6.5g/日未満であるのに対し、令和元年の「国民健康・栄養調査」での食塩摂取量の平均は男性 10.9g/日、女性 9.3g/日です。日本では高血圧予防のために 6g/日未満を目指すことが望ましいとされていますが、WHO は 5g/日未満を強く推奨しています。食塩摂取量が多い日本では WHO の目標値は現実的でないため日本人に合わせた目標となっています。

食塩にはミネラルの一種、ナトリウムが含まれていますが、**日本人は目標値に対して摂取量が多いのでナトリウム不足を心配する必要はなさそうです。**



血圧を改善するために



減塩

血圧が正常な方も塩分過多が続くと血圧が上昇します。今より減らすことを心がけましょう。

麺類のスープを残す



減塩調味料を使う

酢やスパイスで味付けをする



かけじょうゆをやめる



汁物は1日1杯、具沢山に



野菜の摂取

カリウムが余分な塩分の排出を助けます。



生野菜は両手一杯

1 食分の目安



加熱した野菜は片手一杯

運動

毎日30分体を動かしましょう。



買い物や家事で活動量アップ！



少し「きついな」と感じるくらいの早歩きが◎

血圧が気になったら早めの生活習慣改善が◎、今日から始めましょう！



管理栄養士だより

<何をどれだけ食べるか>

2024年4月

ライオン健康保険組合



これまで「生活リズム」、「エネルギーの収支」とダイエットの基本的なことをご紹介してきました。今回は、「何をどれだけ食べるか」についてのお話しです。

体は食べたもので作られます。ダイエットをしている方だけでなく、健康でいたい全ての方に知っていただきたい内容です。



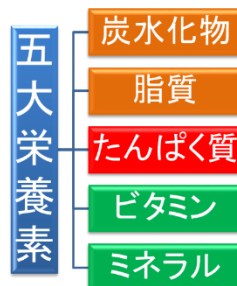
「栄養」とは



人は食物を取り入れて、体内で「栄養素」に分解して生命の維持に利用します。この働きのことを「栄養」といいます。

栄養素には、[前回](#)ご紹介したエネルギーになる「三大栄養素」に加えて、「ビタミン」、「ミネラル」があります。ビタミン、ミネラルは体の機能を維持したり、三大栄養素がエネルギーになるのを助けたりする働きがあり、さまざまな栄養素を過不足なく摂ることが健康維持につながります。

では、サプリメントなどでこれらの「栄養素だけ」摂っていれば良いかというと、そうでもないのです。食物の中にはこの他にも微量成分があり、健康に役立っていると考えられています。



栄養素のバランス



エネルギーになる栄養素は「炭水化物（糖質）」、「脂質」、「たんぱく質」の3種類です。この3種類はどれもエネルギー源になります。体重が増え続けているようでしたら摂りすぎかもしれません。また、どれか一つだけ摂ればよいというものでもなく、望ましい比率があります。

ビタミンやミネラルの過不足はさまざまな不調の原因になります。よく知られているのはミネラルのひとつ、鉄が不足することによる「貧血」です。

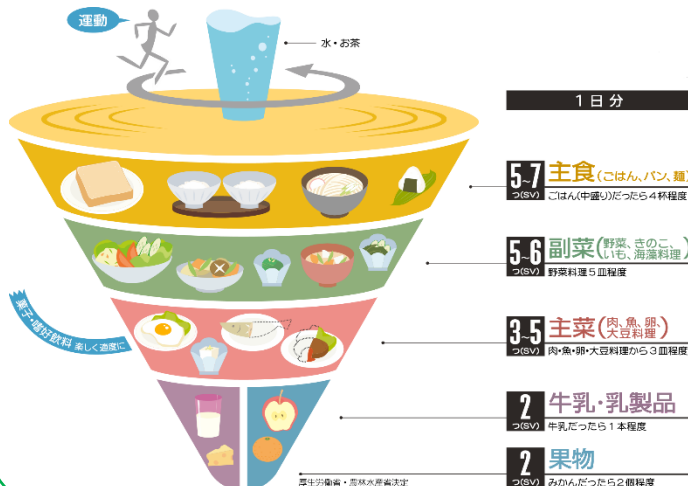
「過不足なく」、「比率に気を付けて」食べるのは難しいですね。実は、食事内容を簡単に整えることができるツールがあります。次のページでご紹介しますのでご自身の食事内容を一度確認してみましょう。



料理でみる「食事バランスガイド」

「何をどれだけ食べたら良いか」をわかりやすくしたのが「食事バランスガイド」です。厚生労働省と農林水産省が共同で策定したフードガイドです。

食事量を食材ではなく、「おにぎり1個＝1SV」、「ラーメン1杯＝2SV」というように料理ごとにSV（サービング）という独自の単位で換算し、1日の量の目安をコマであらわします。食べたものをこのコマ



に当てはめると、食事の過不足の傾向を見ることがができます。

左の図は1日2000～2200kcalの食事の配分を表わしています。主食は1食あたり1.5～2SV、副菜は2SV、主菜は1～2SVが目安となります。

「チェックシート」に記録をつけてコマに当てはめると過不足の傾向がわかります。

★糖尿病や高血圧などで治療を受けている方は医師や管理栄養士の指導と配分が異なります。医療機関の指導に従ってください。

使ってみよう！「食事バランスガイド」

右の表は朝ごはんは軽めに、代わりに昼、夜はしっかり食べるというパターンです。野菜を摂るために夕飯にはサラダを足しています。

チャーハンや牛丼は主食ですが、肉や野菜も入っているので、副菜や主菜としても計算します。

「SV早見表」を参考に記録してみましょう。

コマの図に色を塗ってみると、主食、主菜がはみ出しているのに対して副菜は足りないようです。

そこで副菜を増やすために朝に野菜ジュースをプラス、昼食を野菜がたっぷり入ったタンメンに変え、夕飯に豚汁をプラスします。

主食、主菜を減らすために昼食のチャーハンをやめ、夕食の牛丼のサイズを小さくします。副菜を増やしているのでボリュームは大きく変わりません。

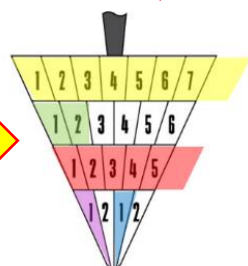
見直した内容をコマの図にすると整ったのがよくわかります。調整前は1日3000kcalを超えていますが、間食も見直すことで800kcal以上減らすことができます。

このように「食事バランスガイド」で普段の食事の過不足がわかり、何をどれだけ食べると良いか具体的に知ることができます。食事内容が気になる方はぜひ使ってみてください。

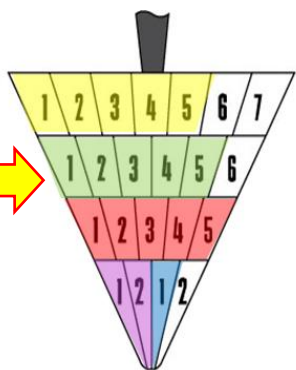
料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
トースト 1枚	1				
ヨーグルト 1つ				1	
バナナ 1本					1
ラーメン 1人分	2				
チャーハン 1人分	2	1	2		
牛丼大盛 1杯	3		3		
サラダ 1つ		1			
たまご 1つ			1		
サイダー 500ml					
アイス 1つ					
計	8	2	6	1	1

約350kcal

主食、主菜がオーバー
副菜は不足



スッキリおさまりました！





管理栄養士だより

2024年3月

ライオン健康保険組合



「以前は体重が増えてもすぐ元に戻せたのに、近頃戻りにくくなった」と感じることはありませんか？年齢とともに体が変化することはご存じかと思いますが、いつ頃から変わってくるのかを知らない方が多いのではないのでしょうか。

今回は減量の基本についてご紹介します。



どうして太るの？

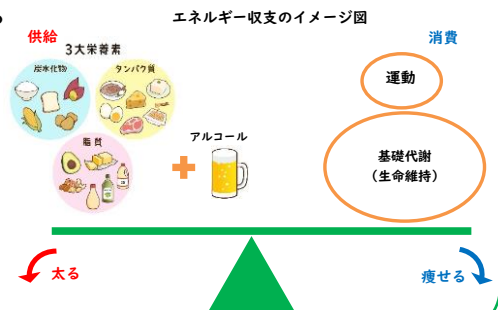


人は食物から栄養素を摂り、エネルギーに変えて生きています。栄養素のうちエネルギーになるのは「炭水化物（糖質）」、「脂質」、「たんぱく質」の3つです。この3つを「3大栄養素」といいます。

エネルギーは生命の維持に使われます。エネルギーが切れると生命を維持することができないので余ったエネルギー源を脂肪として蓄えます。エネルギー源が消費されず余る、つまり**供給が消費を上回ること**で**脂肪が蓄積**されます。これが太る（脂肪が増える）ということです。

よく「糖質の摂りすぎで太る」といわれますが、糖質に限らず**3大栄養素のトータルが過剰になると太ってしまいます。**

また、アルコールもエネルギーになりますので食べる量が少なくても酒量が多いと脂肪の蓄積につながります。「焼酎は糖質ゼロだから太らない」というのは残念ながら間違いです。



痩せにくくなってきた

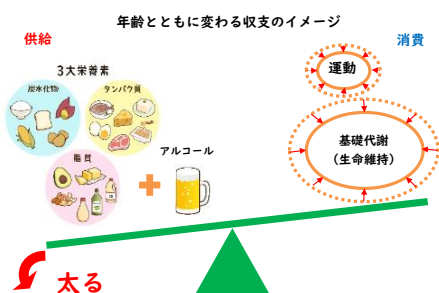


食べる量は変わっていないのに徐々に体重が増えてきた上になかなか減らないという方が多いかもしれません。なぜ減量が難しくなるのでしょうか。

生きていくために必要な最低限のエネルギーを「基礎代謝」といいます。基礎代謝量は成長とともに増え、**10歳代半ばをピークとし、その後徐々に減少します。**「昔と比べて痩せにくい」と感じるのは基礎代謝が下がることが原因のひとつです。

基礎代謝の内訳の大半を占めるのが内臓や脳ですが、次いで多いのが骨格筋（体を動かすための筋肉）です。年齢とともに臓器でのエネルギー消費が減ることもありますが、**筋肉量が減少することが基礎代謝低下の主な理由**と考えられています。

また、筋肉量が減ると体を動かしたときに消費するエネルギー量も減ります。筋肉量を維持したり増やしたりすることは健康の維持に重要ということですね。



減量の基本＜供給減＞

減量するには、エネルギーの供給を減らしたり消費を増やしたりしてエネルギー収支を痩せる方に傾ける必要があります。

供給を減らすためには食事量を調整します。炭水化物（糖質）、脂質、たんぱく質のうち、摂りすぎているものの量を減らして調整します。揚げ物やスナック菓子をよく食べる方は脂質の摂りすぎに、ラーメン+チャーハンが習慣になっている方は糖質の摂りすぎになっているかもしれません。



昨今のたんぱく質ブームもあり、「たんぱく質は筋肉の材料になるので不足しないように」と肉や魚をしっかり食べる方が増えています。しかし、**たんぱく質も摂りすぎると太ってしまいます**。肉を意識して食べるあまり、脂質が過剰になっていることも少なくありません。

エネルギーの「適量」の目安は体重の増減がないということです（減量したいときには緩やかに体重が減っていく量）。「あまり食べていないのに太る」と感じている方もいるかと思いますが、体重が増えているということは供給が消費を上回っているということです。食事を減らしすぎて間食が増えていないか、高カロリーなものを頻繁に摂っていないかなど、振り返ってみましょう。



お酒を飲む方は節酒をすることでもエネルギー供給を減らすことができます。お酒でどれくらいのエネルギーを摂っているかを「[お酒の飲み方チェック表](#)」で確認してみましょう。

減量の基本＜消費増＞

体を動かして消費を増やすことも減量につながります。ウォーキングのような運動はもちろんですが家事や仕事での活動も体を動かすことに含まれます。

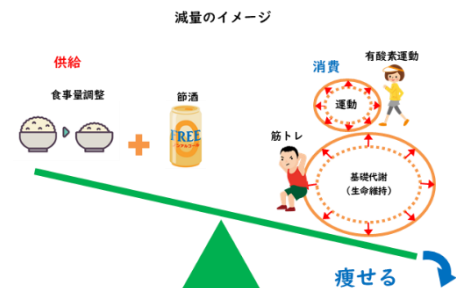
運動には「有酸素運動」と「レジスタンス運動」があります。

有酸素運動はウォーキングやジョギング、水泳など全身を動かす運動です。体を動かすことでエネルギーを消費します。

掃除や買い物もエネルギーを消費する運動です。いつもより丁寧に掃除をしたり、遠回りして買い物をしたりするのも良いですね。

レジスタンス運動は筋トレのような筋肉に負荷をかける運動です。消費するエネルギー量は多くありませんが、筋肉量を増やすことで基礎代謝を上げたり維持したりするのに役立ちます。すぐに減量につながるものではありませんが、基礎代謝が上がることで痩せやすくなり、減量後のリバウンド防止にもつながります。

有酸素運動だけでは筋肉量の維持が難しく、レジスタンス運動だけではなかなか体重が減りません。両方組み合わせることで減量が成功しやすくなります。



エネルギー収支の傾きに気づくためには体重測定が重要です。グラフ化するとよりわかりやすくオススメですよ。



管理栄養士だより

2024 年 2 月

ライオン健康保険組合



年が明けてあっという間に1か月が過ぎました。皆さんは今年の目標を立てましたか？健康維持や減量为目标とする方もいらっしゃるでしょうか。昨年は難しかったという方も今年こそは目標を達成しましょう！

「栄養バランス」のこと

健康維持に大切なことといえば、「栄養のバランス」と考える方が多いかもしれません。確かに、体は食べたもので作られるので、「栄養」はとても大切です。サプリメントを活用してバランスを整えているという方もいるかもしれませんね。

筆者が学生の頃、繰り返し言われたのは「バランスよく」という言葉を安易に使わないようにということです。「バランスよく」というのはわかりやすい表現のように思えますが、捉え方によって内容が大きく変わってしまうからです。

「バランス」は大切ではありますが環境や習慣によっても変わる曖昧なものです。実は健康のことが気になったときに優先していただきたいのは「栄養バランス」ではありません。今回は健康維持の「基本の基」をご紹介します。

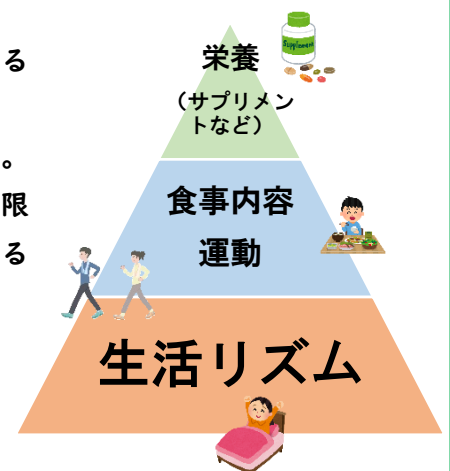
健康を支えているのは

「栄養バランス」より優先したいこと、それは、生活リズムを整えることです。

右の図は生活リズムや食事などの関係をピラミッドにしたものです。一番下、オレンジ色の「生活リズム」が土台となっています。食事制限や運動を頑張ってもこの土台がしっかりしていないと上にうまく乗せることができません。

起床、食事、入浴、就寝のリズムが乱れていると、知らず知らずの間に代謝が下がっているかもしれません。代謝が下がったまま食事の改善や運動に取り組んでもなかなか成果がでないことがあります。

「健康でいたい」と思ったらまずは生活リズムを見直しましょう。





なぜ生活リズムなのか



一日は 24 時間ですが、人間の体内時計はぴったり 24 時間ではありません。人は体内時計と実際の時間に合わせるために日リセットしています。

実は、人の体内時計には「主時計」、「副時計」があることがわかっています。「主時計」、「副時計」を同時にリセットしてピッタリ合っていると良いのですが、ズレると体内で時差ボケのような状態となり、積み重なると不眠や肥満の一因となります。

体内時計のズレを防ぐには生活リズムを一定に保つことではありますが、毎日同じ生活というわけには行きません。でも大丈夫、いくつかのポイントを抑えればズレを防ぐことができます。次にそのポイントをご紹介します。



体内時計をととのえる「時間栄養学」



体内時計のリセットに必要なのは、「光」と「食事」です。「光」は主時計、「食事」は副時計のリズムに影響します。副時計のリズムに大切なのは「いつ食べるか」ということ、この考え方を「時間栄養学」といいます。「時間栄養学」にもとづいた朝、昼、夜それぞれの過ごし方のポイントを紹介します。

朝

・起きてすぐに日光を浴びる。

主時計のリセット、「1 日のスタート」を認識します。

・起きて 1 時間以内に朝食を摂る。

副時計をリセットします。主時計のリセットから時間を空けないことがポイントです。

・炭水化物、たんぱく質を摂る。

炭水化物が副時計をスタートさせます。また、たんぱく質を摂ることで代謝が上がるほか、朝のたんぱく質摂取は筋肉増強につながりやすいという研究結果があります。



昼

・昼食は決まった時間にしっかり摂る。

朝食から 5～6 時間ほど経ってから、しっかりと食べてエネルギー補給をしましょう。

・夕食が遅くなるときには夕食の一部を前倒しする。

光の刺激がなくなる夜の時間帯に高カロリーな食事を摂ると主時計、副時計にズレが生じます。夕食が遅くなる日は夕方におにぎりなどを食べて夕食の量を減らしましょう。



夜

・寝る 2 時間前までに夕飯を済ませる。

食後すぐに寝ると脂肪を蓄積しやすく、朝までお腹が空かずに朝食を抜くことにつながりやすいです。

・ブルーライトを避ける。

スマホ、パソコン、テレビから出る光は入眠を妨げます。寝る 1 時間前からは避けましょう。



なんとなくパフォーマンスが上がらない、食欲が抑えられないというときには、生活リズムを見直してみましょう。



管理栄養士だより

2023 年 12 月

ライオン健康保険組合



気づけばもう 12 月、1 年が終わろうとしています。クリスマスや忘年会、お正月、新年会とイベントが続き、体重が増えやすい時期でもあります。

今回はそんな年末年始の過ごし方についてのお話です。

12 月 25 日といえば

12 月 25 日はクリスマスですね。24 日はチキンとケーキという方も多いのではないのでしょうか。とあるフライドチキンのチェーンでは、12 月 23 日～25 日の 3 日間の売り上げが 60 億円を超えるそうです。

ヘルシーなイメージの鶏肉ですが、フライドチキンは衣が油を吸って高カロリー、ケーキも脂質が多く、クリスマスの食事は**脂質が多くなりがち**です。チキンとケーキのご予定がある方は前後の食事では揚げ物を避けたり、ドレッシングをノンオイルにしたりと**油を控えましょう**。

飲酒の機会が増える方へ

忘年会、お正月、新年会とお酒の機会が増える方が多いのではないのでしょうか。頻度だけでなく、1 回あたりに飲む量も増えるかもしれません。お酒の合間に水を飲んだり、グラスを空にしないようゆっくり飲んだり、会食時の飲み方には工夫が必要です。

お酒を飲む時間に比例して飲酒量が増える方が多いようです。可能でしたら帰る時間を決めておくのも良いでしょう。

一時的とはいえ、やはり飲みすぎは体に良くありません。**年末年始は飲酒のルールをしっかりと決めておきましょう**。

お酒の飲み方 3 か条

- 1、時間を決める。
- 2、会が続くときは家では飲まない。
- 3、ゆっくり味わってペースダウン。



お正月といえば



お正月にはおせち料理を食べるという方が多いのではないのでしょうか。おせち料理はお正月を祝う料理で、さまざまな意味が込められています。地域によって内容には少し差があるようです。代表的なおせち料理を紹介します。

えび

「腰が曲がるまで健康で」という願いがこめられています。



こぶ巻き

こんぶが「よろこぶ」と音が似ているので縁起が良いとされています。



きんとん

漢字で財宝を意味する「金団」と書きます。「豊かに過ごせますように」との願いがこめられています。



黒豆

「1年間で元気に過ごせますように」という願いがこめられています。



数の子

子孫繁栄の願いがこめられています。



田作り

材料のイワシは、かつて田んぼの肥料としても使われていました。良いお米がとれるよう願いがこめられています。



お雑煮あれこれ



地域ごとに特色があるお雑煮、清まし、みそ、鶏ガラ、小豆とさまざまな味付けがあります。最近では家庭でもアレンジされてたくさんのバリエーションがあるようです。味だけでなく、お餅の形も地域によって丸と角にわかれ、調理法も焼く、煮ると違いがあるようです。もしお餅が余ったら、いつもと違うお雑煮を試してみてもいかがでしょうか。



お正月の食事のコツ



おせち料理はお正月の3日くらいは料理しなくても良いように、保存がきく料理です。砂糖や塩、醤油でしっかりと味付けをしてあるものが多いため、食べ過ぎないように最初に量を決めて取り分けておくといいですね。

お正月にはお餅を食べる方も多いでしょう。一度に3つ、4つと食べられる方はいませんか？実は**切り餅2つでごはん1膳分と同じくらいのエネルギー量**です。

また、お餅の原料の「もち米」のでんぷんは、ごはんの「うるち米」よりも消化、吸収が早いため、血糖値が上がりやすい方は量とともに食べ方に気を付けましょう。



お餅の食べ方3選



①お雑煮

具から食べることで糖質の吸収が緩やかに。



②海苔まき

海苔の風味で少しの醤油でもおいしく食べられます。食物繊維の補給にも◎。



③きな粉

食物繊維、たんぱく質が豊富です。砂糖は控え目にしましょう。





管理栄養士だより

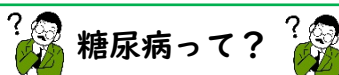
2023年11月

ライオン健康保険組合



11月14日は「世界糖尿病デー」です。病名変更の動きもある「糖尿病」、日本人は欧米人に比べて糖尿病になりやすく、予備軍を含めると日本人の6人に1人が該当するとされます。学校で考えると、1クラスに5～6人はいるということ、思ったより多いと思いませんか？

今回は、実は身近な「糖尿病」についてお話しします。



糖尿病って？

糖尿病というのは読んで字のごとく、「糖」が「尿」に出る病気です。**血液中の糖の量＝血糖値**が**極端に高くなると**尿に糖が出ることがあるため、「糖尿病」と呼ばれます。

食事を摂ると誰でも血糖値が上がります。血糖値が上がると、「インスリン」というホルモンが分泌され、糖が組織に取り込まれ、血糖値が下がります。この、「インスリン」の分泌が減ったり止まったり、働きが弱くなったりすることにより血糖値が下がりにくくなる状態が「糖尿病」です。

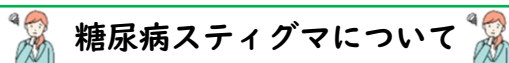
糖尿病にはインスリンを分泌する膵臓の組織の破壊、喪失により発症する1型と、遺伝因子に生活習慣が合わさって発症する2型があります。糖尿病には、日本人は「インスリン」を分泌する能力が欧米人に比べて低いため2型糖尿病になりやすいことがわかっています。

皆さんは健康診断の結果を確認していますか？健康診断の結果には、糖代謝の項目が2種類あると思います。「空腹時血糖」は採血をした瞬間の血糖値、「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」は**1～2か月の血糖値の平均**がわかる指標です。「空腹時血糖」は直近の食事の影響を受けますが、「HbA1c」には影響しません。

糖尿病には体質が大きく影響しますが、血糖値が上がりやすい体質でも気を付ければ発症を防ぐことができます。

まずは右の表を参考に、ご自身の数値がどこにあるか確認してみましょう。

	空腹時血糖 (mg/dL)	HbA1c (%)
正常型	<100	<5.6
やや高め	101～109	5.6～5.9
要注意	110～125	6.0～6.4
糖尿病型	≥126	≥6.5



糖尿病スティグマについて

「スティグマ」というのは社会的偏見のことです。糖尿病については、「不摂生だから」、「寿命が短くなる」などといった誤解が根深いようです。

先に述べましたが、糖尿病には遺伝的因子が影響します。糖尿病が発症する原因は**生活習慣が100%ではありません**。

また、糖尿病治療は選択肢が増えており、適切な治療と生活習慣をととのえることで糖尿病を持たない人と変わらない生活を送ることができ、健康寿命にも差がないことがわかっています。

？ 糖尿病って何が怖いの？ ？

血糖値が高くても自覚症状がないことがほとんどですが、血糖値が高い状態が続くことで血管がダメージを受け続けると合併症を発症することがあります。糖尿病の合併症には、細い血管へのダメージによるもの、太い血管へのダメージによるものに分類されます。それぞれ「しめじ」、「えのき」で覚えると良いでしょう。

細い血管の障害

し

神経障害

手足のしびれ、痛みを感じにくい
こむらがえり

め

網膜症

初期は無症状

じ

糖尿病性腎症

初期は無症状



え

壊疽

足の組織の壊死

の

脳血管障害

脳梗塞

き

虚血性心疾患

狭心症、心筋梗塞

太い血管の障害

合併症は長期間の高血糖により起こります。

適切なコントロールでリスクを下げるすることができます。



今からできる！血糖値コントロール



血糖値は緩やかに上げて緩やかに下げることが大切です。そのために気を付けていただきたいことをまとめます。



① 食べ過ぎない

糖質が多いごはん、パン、麺などの主食は1食あたり握りこぶし1個分が目安です。甘いものは頻度に注意が必要です。

欠食や主食を抜くことも血糖値を上げやすくしますので3食摂りましょう。

脂質が多いものも血糖値に影響します。脂っこいものも控え目に！



② しっかり摂る



食物繊維が豊富な野菜、きのこ、海藻類を積極的に摂りましょう。

玄米、オーツ麦、ライ麦、大麦など食物繊維の多い穀物を摂るのも◎です。

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質源もできるだけ毎食摂りましょう。



③ 「食べ順」に気を付ける

食事の最初に糖質を摂ると血糖値が急上昇します。それを防ぐのが食物繊維やたんぱく質です。おかずを食べてから主食を摂ると血糖値の上昇が緩やかになります。

丼ものや麺類などの「単品メニュー」が多い方はサラダを足したり、具沢山にして具から食べたりと工夫しましょう。



④ 体を動かす



運動の効果には2つあります。

1つ目は糖や脂肪の利用が促進され血糖値が下がること、食後にストレッチなどの軽い運動をするだけでも効果が期待できます。

2つ目はインスリンの働きが良くなることです。週に3日以上ウォーキングなどで体を動かすことができると良いですね。

いかがでしたか？糖尿病についてご理解いただけたでしょうか。気になる方はまずはできることから始めてみましょう！



管理栄養士だより

2023年10月

ライオン健康保険組合



「天高く馬肥ゆる秋」ですね。過ごしやすく、たくさんの農作物が収穫の時期を迎える季節です。「食欲の秋」ともいうくらい、食欲が増すことが多い季節でもあります。

今回は食欲が増しているときの食べ方についてご紹介します。

前回は[お酒の飲み方のお話](#)でしたが、今回はお酒のおつまみについても触れます。

秋に食欲が増すのはなぜ？

秋に食欲が増す明確な理由はありませんが、いくつかの説があります。

- ・日照時間が短くなることで食欲を抑えるホルモン(セロトニン)の分泌が減る。
- ・夏の日差しで光合成が活発になり、栄養が蓄えられた作物をおいしいと感じる。
- ・生物が冬に向けてエネルギーを蓄えるので畜産物、水産物もおいしいと感じる。
- ・気温が下がることで体温を上げるためのエネルギー消費が増えてお腹が空く。

これだけの理由があるのですから、「食欲の秋」に抗うのではなく上手付き合うのがよさそうですね！

お酒の席でも食欲の秋！ おすすめのおつまみについて

前回、アルコールの摂りすぎで太ることをおわかりいただけたでしょうか。お酒を飲んで太る原因は、アルコールだけでなく「おつまみ」にもあります。

ただし、おつまみで太るからと言って何も食べずにアルコールを摂るのはおすすめしません。おつまみを上手に摂ることでアルコールの吸収を緩やかにして急激な酔いを防ぎ、肝臓へのダメージも小さくすることができるからです。

お酒と上手に付き合うために、太りにくいおつまみを紹介します。

刺身

白身を選ぶと
更に低カロリー



湯豆腐

良質の
たんぱく質も



するめ

噛むことで
満足度アップ



漬物

減塩には
酢漬けが○





「セロトニン」とは？



「セロトニン」は「幸せホルモン」とも呼ばれる物質で、自律神経のバランスをとって精神を安定させる働きがあります。分泌が不足すると食欲が増すことがあるので、「食欲の秋」には分泌を促したいところです。

「セロトニン」の分泌を増やすためにできることをまとめました。

①材料を積極的に摂る。

セロトニンの材料になるのはアミノ酸の一種の「トリプトファン」やビタミン B6 です。食材としては、**バナナ、赤身の肉・魚、乳製品、大豆製品**がおすすめです。

②朝食を摂る。

セロトニンの合成は朝に行われます。合成される時間帯に材料を取り入れましょう。

③日光を浴びる。

日光を浴びることでセロトニンの分泌が促されます。できれば**起床後すぐに日光を浴びましょう**。

④腸内環境を整える。

腸内細菌が脳にセロトニンの材料を送るのに重要な役割を担っています。腸内環境を整えることが脳でのセロトニン合成を促すことにつながります。



秋におすすめの食べ方とは？



①おすすめの食材

食欲が増す時期におすすめする食材を3つ紹介します。

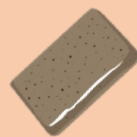
きのこ

言わずと知れた低カロリー食材ですね。冷凍保存やレンジ調理も可能です。



こんにゃく

「かさまし」といえばコレ！煮物のほか、刻んだしらたきをごはんと炊くのも◎です。



大麦（押し麦、もち麦）

食物繊維が豊富で腹持ち◎。コンビニによっては「もち麦入りおにぎり」もありますよ。



②秋が旬の食材の取り入れ方

さつまいも、栗など秋が旬の食材は他の時期と比べて糖質が多いことが特徴です。そんな秋の食材を取り入れる時は主食（ごはん、パン、麺）を減らして全体のエネルギー量を調整するのがおすすめです。秋が旬の食材のエネルギー量をごはんに換算すると・・・？



栗（大1個）



ごはん1口



さつまいも（中1/3本）



ごはん3口

「食欲の秋」を楽しみながら、「スポーツの秋」も満喫しましょう！！



管理栄養士だより

2023年9月

ライオン健康保険組合



8月が終わりましたが暑い日が続いていますね。暑いと冷たいものに手が伸びがちです。「いつもよりもビールが進んでいる」という方も多いのではないのでしょうか。

アルコールの摂りすぎは良くないと思っていても減らすのはなかなか難しいかと思います。今回はそんなアルコールについてのお話です。

「適正飲酒」って？

「適量の飲酒は健康に良い」と耳にすることがあるかもしれません。では、「適量」がどのくらいかご存じでしょうか。

厚生労働省の「健康日本21」では「1日平均純アルコール20g程度」を「節度ある適度な飲酒」としています。女性はこれより少ない方が良いとされています。

では、純アルコール20gとはどのくらいなのか、飲み物ごとの量を見てみましょう。

純アルコール20gの目安



ビール 500ml



焼酎 100ml



日本酒 1合(180ml)



ワイン 200ml



ウイスキー 60ml

いかがですか？多いと感じる方もいれば、少ないと感じる方もいらっしゃると思います。「思ったより少ない」と感じる方は飲み方に注意が必要かもしれませんね。次のページも参考にしてみてください。



アルコール量については別途[計算シート](#)をご用意していますのでぜひお試しください。



「どれだけ飲んでも健康」って本当？



「適量」は人それぞれだと思われるかもしれませんが、たしかにアルコールの体への影響は個人差がありますが、やはり量が増えるとどんな方でも疾病のリスクは上がります。アルコールが健康に及ぼす影響について考えてみましょう。



①体重が増える。

アルコールは 1g あたり 7kcal、低カロリーといわれる焼酎も 100ml あたり約 140kcal です。飲む量が多ければその分だけ脂肪として蓄えられます。高カロリーのつまみを合わせると更なる体重増につながってしまいます。

実際に筆者がお話しした中にも、ごはんを減らしてストイックに運動に取り組んでも体重が減らなかったのに、お酒を半分以上に減らした途端にスルスルと体重が減ったという方もいらっしゃいます。



②睡眠の質が下がる。

寝つきを良くするために飲むという方もいらっしゃると思いますが、アルコールは睡眠の質を下げてしまいます。睡眠不足は代謝を下げますし、血圧や血糖値への影響もあります。



③がんのリスクが上がる。

煙草ががんのリスクを上げることはよく知られていますが、アルコールががんのリスクを上げることはあまり知られていないようです。

実は、日本人男性のがんの原因として、喫煙、感染症（肝炎）に次ぐのがアルコールだとする調査結果もあります。日本人の罹患数が最も多い大腸がんは 1 日平均純アルコール 50g を超えるとリスクが 1.4 倍程になります。

どうやって減らす？

アルコールを減らすための工夫についていくつかご紹介します。

①休肝日を設ける。

1 回量を減らしにくい方にオススメ！
曜日を決めて習慣にしましょう。



②飲む時間を決める。

長時間飲む方にオススメ！
タイマーを利用して節酒に成功した方もいます。



③チェイサーを挟む。

会食時にオススメ！
お酒とお水などを交互に飲みましょう。



④買い置きを減らす。

あったら飲んでしまう方にオススメ！
ストックの量と期間を決めましょう。



少しずつ秋が近づいています。この機会にぜひ節酒に取り組みましょう！

※参考 厚生労働省「e-ヘルスネット」



管理栄養士だより

2023 年 8 月
ライオン健康保険組合



厳しい暑さが続いていますね。暑い時期には冷たいものがおいしく感じます。「お風呂上りにはアイスが欠かせない」なんていう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

皆さんはどんなアイスが好きですか？また、どんなタイミングで食べますか？「太りたくないけど、アイスはやめられない」なんていう声も耳にします。今回はこの時期おいしい「アイス」についてのお話です。



お気に入りのアイスがある方へ



アイスを買うときに「栄養成分表示」を確認していますか？種類によってエネルギー量に大きな差があります。材料に脂質や糖質、特に脂質が多い乳製品やチョコレートを使ったものは高カロリーのものが多いです。

また、量にも注意が必要です。中には 1 つでごはん丼 1 杯と同じくらいのエネルギー量のものもあります。大きいものは半分でやめる、食べる頻度を減らすなど工夫しましょう。

いつも食べているアイスが実は高カロリーだった、なんて後から知ったら残念な気持ちになりますね。そうならないためにも買う前に「栄養成分表示」の確認を習慣にしましょう。



アイスクリーム vs 氷菓 エネルギー量比較

乳製品を使わない「氷菓」は低カロリーなものが多いです。商品によってはカップアイス（バニラ味）と棒アイス（ラムネ味）では 1 つあたり 300kcal 以上の差になることもあります。



お風呂上りに欠かせない方へ



夕飯を摂って入浴、お風呂上りにアイスが習慣になっている方もいらっしゃるかもしれません。お風呂上りに食べると、寝るまでにどれくらい時間が空くでしょうか。

「寝る 2 時間前は食べない方がよい」と耳にしたことがありますか？これは、エネルギーとして消費しにくい時間帯に摂ったものは脂肪として蓄えやすいからです。お風呂上がりのアイスが習慣になっている方は知らず知らずの間に脂肪を蓄積しているかもしれません。

それなら入浴の時間を早めればよい、というものでもないのです。質の良い睡眠のためには入浴から就寝までは 1 時間程度が良いとされます。入浴後のアイスはできるだけ控えた方が良さそうです。



アイスを楽しむ3つのポイント



お伝えしたいのは、「アイスをやめましょう」ということではありません。アイスを楽しみつつ太らない、健康も維持したい、そのためのポイントをご紹介します。

①食べる時間に気を付ける。

同じものでも日中に食べるのと夜に食べるのでは夜に食べたものの方が脂肪として蓄えられやすくなります。食べるなら日中、3時のおやつまでに食べましょう。

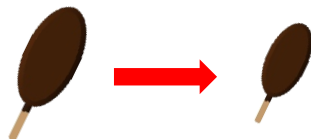
②量や種類に気を付ける。

選び方次第でエネルギー量をぐっと減らすことができます。

当たり前ですが同じものなら小さい方が低カロリー、同じ商品でも1つずつ売られているものより箱入りのものの方が1つあたりは小さくなります。箱入りに変えるだけで90kcalも削減になるものもあります。

乳製品を使ったものよりフルーツ味のものやソーダ味のものの方が低カロリーです。乳製品は脂肪が多く、胃にとどまる時間が長くなります。胃液の分泌が減る夜の時間帯に摂るのは避けたいところです。どうしても夜のアイスがやめられないという方は乳製品を使ったものは避けましょう。

小分けしやすいものをえらぶのも良い方法です。アイスは溶ける前に食べきるために、一度にたくさん食べてしまいがちです。食べる量を決めて、あとはしまっておくことができれば食べ過ぎを防ぐことができます。



同じものなら小さい方



乳より氷菓



小分けできるもの

③ストックしすぎない。

「冷凍庫にはいつもお気に入りのアイスがある」という状態になっていませんか？ 誰しも誘惑に抗うのは難しいものです。手が届くところにあるとつい食べてしまうこともあります。なければ諦めがつくものです。誘惑は抗うのではなく遠ざける、あえてストックを切らせる日を作ってみましょう。

毎日のアイスが習慣になっている方も、今日から気を付けられるポイントをご紹介しました。厳しい暑さはまだ続きそうです。冷たいものが進んでしまいがちですが、摂りすぎは禁物です。ポイントを押さえておいしいアイスを楽しんでくださいね！