

脱！メタボ
の
知恵

内臓脂肪は減ります！



おへその位置で測った腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上の場合は、内臓脂肪型肥満の疑いが濃厚です。内臓脂肪を減らしましょう。

監修 ● 寺本 民生 (帝京大学 医学部内科教授)

現体重 5% 程度の減量で OK!

蓄積した内臓脂肪は動脈硬化の危険因子 (高血圧・高血糖・血中脂質の異常) が複数存在するメタボリックシンドロームを招き、さらに心筋梗塞や脳卒中の発症につながります。かけがえのない健康を守るには、減量により内臓脂肪を減らす必要があります。

どの程度減量するかはその人の健康状態などによって異なりますが、多くの場合、現体重の 5% 程度の減量で内臓脂肪は減り、動脈硬化の危険因子も改善することがわかっています。現在の体重が 80 kg ならば 4 kg 減を目標にすればよいのです。

ただし、日本肥満学会では 3 ~ 6 カ月かけて 5% 程度減量することをすすめていますので、急激に体重を落とす必要はありません。ひと月 1 kg、多くても 2 kg 減を当面の目標とし、焦らず気長に取り組むようにしましょう。

1 日 240kcal 減らせばひと月 1 kg 減

体重 (体脂肪) 1 kg あたりのエネルギーは 7200kcal に相当します。ですから、ひと月 1 kg 減量する場合、1 日約 240kcal (7200 ÷ 30 日 = 240) のエネルギーの赤字状態を作る必要があります。そのためには、計算上、朝昼晩の食事で約 80kcal ずつ摂取エネルギーを減らせばよいこととなります (高血圧・糖尿病・脂質異常症などの病気がある場合は医師や栄養士の指導に従うこと)。

約 80kcal 減らす例としては、ご飯を 2 ~ 3 口分ほど減らす、あるいは料理に使う油が大さじ 1 ならば小さじ 1 にする、ビール 500 ml を 300 ml にするなどです。このように糖質や脂質を多く含むものを少しだけ減らし、腹八分目を心がければよいのです。

ただし、このような食生活の改善だけでなく、身体活動を増やすこともあわせて行ったほうが減量しやすく、かつ内臓脂肪の減少量も多くなります。激しい運動をする必要はありませんが、日常生活の中でこまめに動き、1 日 1 万歩歩くよう心がけましょう。

食材・調理の工夫で 1 日 240kcal 減

同じ麺類でも、天ぷらそばは 670kcal だが、ざるそばなら 430kcal で済む。このように、用いる食材を変えたり、調理法を工夫することでも摂取エネルギーを減らすことができる。

天ぷらそば
↓
ざるそばで
240kcal 減!



● その他の例

クロワッサン 2 個 (360kcal)

※ 各々のエネルギーはあくまでも目安量。

→ ロールパン 2 個 (190kcal)

卵焼き (150kcal)

→ 目玉焼き (110kcal)

じゃがいものコロッケ (310kcal)

→ じゃがいもの煮物 (170kcal)

鮭のムニエル (190kcal)

→ 鮭の塩焼き (120kcal)

とんかつ (350kcal)

→ 魚 (まだら) のフライ (250kcal)

ハンバーグ (410kcal)

→ ロールキャベツ (240kcal)

(参考：厚生労働省・農林水産省『「食事バランスガイド」で実践 毎日の食生活チェックブック』)