食と健康だより

２０２０年（令和２年）６月号

毎月月末発行
（発行元）
医療法人社団吉徳会あさぎり病院
診療部　栄養管理室

肥満脱出に必要なこと
～食生活、運動、そして～

肥満は万病のもとと言われて久しい一方、人口に占める割合はあまり減少を見ることがなく、特に30歳代、40歳代の男性層では増加傾向にあります。肥満への予防や解消方法については「バランスの良い食事、食べ過ぎず、適度な運動と規則正しい生活習慣」―内容はご尤もです。わかっているけど続かない。何が問題なのでしょう。

■食生活の歪み

肥満の原因は複数ありますが、体に何をどのくらい注ぎ込んで（＝飲食）いるかが一番重要です。一日を通して食べる量が多く特に夕食量が多い場合は肥満に繋がりやすいと言われています。意外と多いのが食事量は気を付けていても間食や夜食などが習慣になっている例です。間食は果物や菓子類を補うこととなりますが、これらは糖分が多く物によっては油脂も含まれています。糖分と油脂が組み合わさった食べ物（具体的には洋菓子）は体脂肪を増やしやすくします。果物は食物繊維やビタミン、ミネラルを補給することができるので1日1種類はむしろ食べてもらいたいのですが、間食や夕食後などは血糖値をあげやすく結果的に肥満を助長しやすくなります。果物は健康に良いと思ってせっせと食べていても、食べるタイミングがずれると本末転倒です。

■運動不足

現代社会では移動するのに便利になった反面、体を動かす機会がうんと減ってしまいました。外出は車の利用、階段を使わずエレベーターやエスカレーター、家の中では掃除機、テレビはリモコン、自動食器洗浄機の利用では昔の人に比べて圧倒的に体を使うことが少なくなっています。

運動とは近所での歩行やジョギング、スポーツジムに通ってトレーニングをすることを連想させますが、それとは別に日常の中での少しの工夫で体を動かす機会をつくって生活運動量を高めることのほうが重要です。自重トレーニングといって自分の体重を負荷にして運動することでも効果が出ます。筋力が弱ると体力の低下を招き動くことがなおさら億劫となります。生活していく上では何かと費用がかかるため貯金は大事ですが、生活する最低限の体力を維持させるために是非とも「貯筋」（＝筋肉を強くする）も実践しましょう。

■第三の原因

「わかっちゃいるけど続かない」の原因は何なのでしょう？それは自分が最終的にどうなりたいのか、自己実現にむけてどのくらい強い願望を持っているかに尽きます。多くの方ができない原因は方法論の未確立と目標設定が高すぎる或は遠すぎることが多いようです。人間とは都合の良い生き物で、楽をして早く結果（効果）を求めたがります。仮にそれで得た物は少し気を緩めると同じくらい早く元に戻ってしまいます。

無理のない方法、即ちほぼ毎日取り組むことのできる強度、そして自分の立てた目標が3か月後には実現できるくらいのことから始めるのです。周りには誘惑が多く、食事や運動のことだけを考えて生活することは困難を伴うこともありますが、それを理由にして放置していると日にちだけが過ぎていって目標に手が届きにくくなります。

新型コロナウィルスにより外出自粛を余儀なくされてきましたが、それを逆手にとって自宅でできることを今一度見直してみませんか？

（担当＝管理栄養士・近藤恭弘）

肥満脱出　～食生活編～

- ●果物は朝、昼食の何れかの食直後に食べましょう　※缶詰、ドライフルーツは控えましょう
- ●空腹は熱い飲み物を少しずつ飲んで気を紛らわしましょう
- ●野菜から食べ始めて且つそれを５分以上の時間をかけてよく噛んで食べましょう
- ●早食いは食後血糖を一気に上げて肥満となりやすいので、早食いになりやすい料理（麺類、カレーライス、丼もの、味付け主食（焼き飯など））は頻度を抑えましょう
- ●食べる分のみ予め取り皿に盛り付けた状態で食べましょう

裏面には、「肥満脱出　～運動編～」が記載されています。

肥満脱出　～運動編～

【屋外】

●ジョギングをする場合、時速 7～8 キロの超スローペースで 20～30 分行いましょう

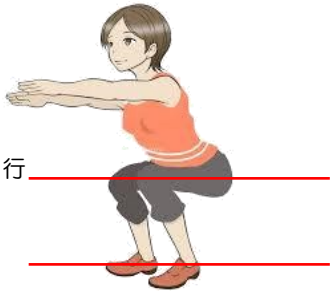
●歩行をする場合、一歩の歩幅を大きくとってやや速歩にしましょう。腕ふりを大きくしてさらに効果をあげるなら 500 グラム位の重り（ペットボトルに水を入れる等）を持ちます

【屋内（屋外でも可）】

●自分の体重を利用したトレーニングを行いましょう

①スククワット A

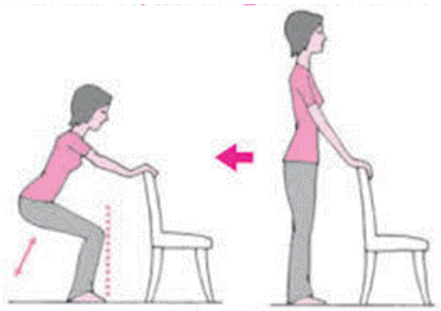
肩幅の 1.5 倍くらい広めに足を開きつま先は外側に向ける。太腿と床が平行になる位置までお尻をゆっくり下しその姿勢を約 7 秒間維持しゆっくり元に戻す。腕は前に組むか、下すにつれて体側から床に平行になる位置まで挙げましょう（1 セット 10 回×2～3）



②スクワット B

①同様、つま先は少し外側向き。動作は①と同じ。1 セット 15 回のうち下すまで 2 秒、元に戻すまで 2 秒を 10 回、残り 5 回は下して元に戻すまでを 1 秒に早めます。腕の動きは①と同じ。（1 セット 15 回×2～3 セット）

※バランスが取りにくい場合や動きに筋力に自信のない方は、椅子などにつかまりながら行いましょう



③プッシュアップ（腕立て伏せ）A

四つん這いの姿勢をとり、手は肩幅よりやや広めにとり膝はつけたままで上半身を床につくスレスレまでゆっくり下し、元の位置に戻すことを繰り返します。

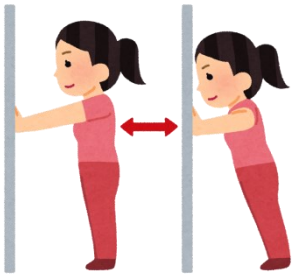
トレーニング強度をあげたい場合は、膝を浮かしつま先をついての姿勢で上半身の上げ下げを繰り返します。

（1 セット 15 回×2～3 セット）

④プッシュアップ（腕立て伏せ）B

壁に手を肩幅よりやや広めに付き、体は壁面に対して前のめりになるように立ちます。そのまま顔が壁面に接する手前までゆっくり体を前に倒し、ゆっくり元の位置まで戻します。

（1 セット 15 回×2～3 セット）



★実践に向けて

◆①②は、お尻と太腿前面の大きな筋肉を使います。
③④は、上腕三頭筋（上腕の後ろ側の筋肉）と大胸筋（胸の筋肉）と三角筋前面（肩前面の筋肉）を使います。運動中はどの部分に効いているかを意識しながら行ってください。

◆呼吸法は何れも下す時に吸い込み、元の位置に戻す際にはきましょう。

◆運動の組み合わせは①②の何れかと③④の何れかにしましょう。

◆運動は一日のいつでも構いませんが、時間を決める、或はある家事の前後に必ず行うなど確実に実施しやすいよう設定しましょう。

◆関節に痛みがある場合や体調が優れないときは無理せず休養しましょう。

イラスト出典

Photolibrrly,　（公社）日本パワーリフティング協会、いらすとや