



# 食生活を見直して メタボを予防・改善



メタボリックシンドロームの最も大きな原因は内臓脂肪です。内臓脂肪は胃や腸などのまわりにつく脂肪で、体につきやすく、高血圧や高血糖など体に悪影響をおよぼすのが特徴です。

しかし幸いなことに、皮下脂肪とくらべて落としやすいのも事実。今回は、内臓脂肪のつきにくいバランスのとれた食事について、食生活の見直しも含めて、ご紹介します。

## 過食、早食い、飲みすぎは メタボへの近道

「おなかいっぱいになるまで食べる」「早食い」「お酒は毎日飲んでいる」、皆さんの生活をふりかえってみて、こうした習慣はありませんか。ある疫学調査

では、メタボリックシンドロームの人の特徴として上位三つに「食べすぎ」「早食い」「飲みすぎ」があげられています。これらの習慣は、毎日のちよつとした心がけで正せるものです。

まず、食べすぎですが、大切なのは「腹八分目」を心がけること。今日はこ

れだけを食するという量をあらかじめ決めておいたほうがよいでしょう。おなかがついていると、量を多くとりがちですが、最初から少なめにしておくことがポイントです。ゆっくり食べていけば脳の満腹中枢を刺激するので、その量で十分になります。

早食いも量を多くとってしまうためさつそく改めたいところです。直しづらいい場合には、食事を楽しむ、ゆっくり味わうように意識することが大切です。お酒の飲みすぎにも気をつけましょう。お酒を断つのではなく、一日に日本酒なら一合程、ビールなら中びん一本程度に抑えるだけで体の変化を感じられます。

先にあげた疫学調査の結果では、メタボリックシンドロームでない人の特徴としてバランスのとれた食事があげられています。「食べすぎ」「早食い」「飲みすぎ」を気をつけたいうえで、バランスのとれた食事を毎日心がければ、食生活はかなり改善され、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームの予防・改善につながります。

次のページからはバランスのとれた食事をとるためのポイントについて詳しくみていくことにしましょう。

# 栄養 1

## 健康を保つバランス献立は「主食・主菜・副菜」の組合せが基本

家庭でも外食でも、1日3回の食事に、主食・主菜・副菜をそろえましょう。味も彩りも、栄養バランスも自然に整います。牛乳・乳製品、果物は不足しがちな栄養素を補うために大切です。

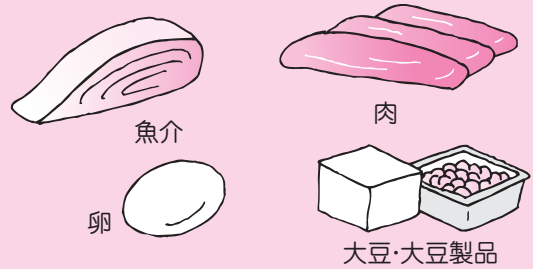
### 副 菜

野菜やいも、海藻、きのこを主とした料理。主菜の2倍の量（120g程度）が目安です。そのうち3分の1は緑黄色野菜でとりましょう。

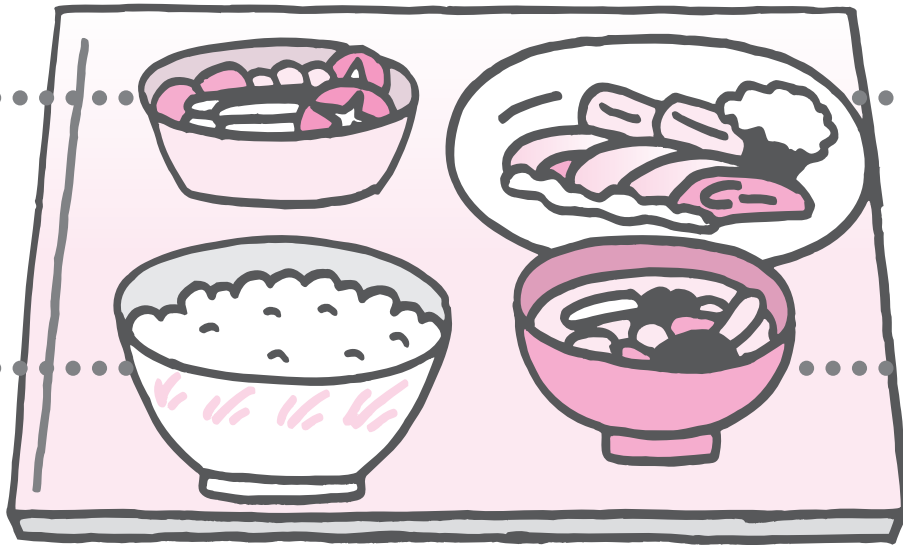


### 主 菜

魚介や肉、卵、大豆・大豆製品を主としたたんぱく質源になる料理です。毎食、1品とります。

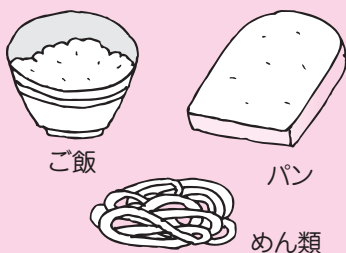


### 〈バランス献立の基本形〉



### 主 食

ご飯、パン、めんなどの穀類。自分に見合った量をとります。



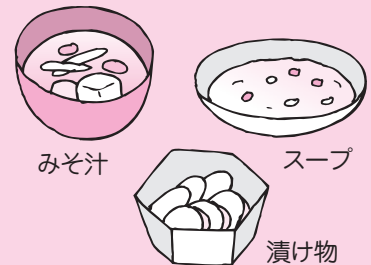
### 食事または間食で

1日に、果物200g程度と牛乳200mlをとります。



### もう1品

汁物、漬け物、デザートなど。献立に彩りや満足感を加えます。



栄養  
2気になる食事のポイント  
エネルギーダウンと減塩

減量や減塩といった食事の制限が必要な場合も、「主食・主菜・副菜」がそろったバランス献立が基本です。それぞれの食品の選び方、料理方法を工夫しましょう。

エネルギー  
ダウン

## 主食

- ①ご飯、パン、めん類は食べすぎない。
- ②チャーハン、焼きそばなどの油脂が多い料理はひんぱんに食べないようにする。
- ③菓子パン、揚げパンは高エネルギーなので控えるにする。



## 副菜

- ①お浸し、あえ物、煮物などでたっぷり。
- ②サラダはノンオイルドレッシングに。
- ③れんこん、竹の子、こんにゃくなど、歯ごたえのある素材で食べ応えをだす。
- ④さつまいも、かぼちゃなど糖質が多いものはほどほどにする。

## 主菜

- ①赤身肉、白身魚、貝類、豆腐などの低エネルギーの素材を使う。脂身や皮は避けて。
  - ②調理法は、揚げ物、炒め物より、焼き物、煮物、ゆで物、蒸し物がおすすめ。
  - ③フッ素樹脂加工のフライパンを使う。
- ※赤身肉や貝類は鉄分が多く、疲れにくい身体づくりに役立つ。



## もう1品

- ①汁物には野菜をたっぷり入れる。主菜の食べすぎを防ぎ、もの不足さを補うことができる。
- ②脂身の多い肉、ベーコン、ソーセージなどは高エネルギーなので使いすぎない。

減  
塩

## 主食

- ①すし飯、味付けご飯などは、意外に塩分が多い。回数を控えるにする。
- ②うどん、そば、ラーメンなどの汁は残す習慣をつける。



(うどん) 塩分約5g



(ラーメン) 塩分約6g

## 副菜

- ①野菜、海藻はカリウムが豊富なので十分にとる。
- ②だし割り醤油・酢・レモン・ゴマ・しそ・しょうがなどの風味を利用し、塩、醤油、ソースなどの調味量を減らす。



## 主菜

- ①焼く、蒸すなどシンプルな調理で低塩に。
- ②カレー粉やレモンなどの風味を利用して調味料の使い方を減らす。
- ③魚介練り製品、ハムなどは塩分が多いので注意。

## もう1品

- ①漬物、佃煮、汁物は控えるにする。
- ②みそ汁はお椀を小さくすると自然に減塩できる。また、野菜を多く入れると高血圧を予防するカリウムがとれる。
- ③市販だしの素は塩分が多いので、使いすぎない。



(たくあん) 1.3g



(梅干し) 2.2g

# 栄養 3

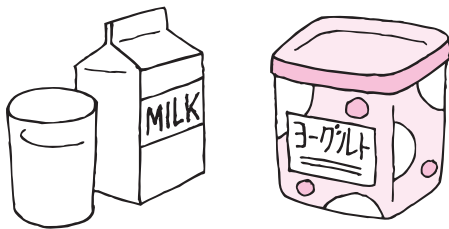
## 牛乳・乳製品、果物と 気になる「間食・アルコール」のとり方

毎日とりたい牛乳・乳製品と果物、楽しくとりたい間食・アルコール。

これらは、自分にあった適量を守るのがコツです。

### 牛乳・乳製品

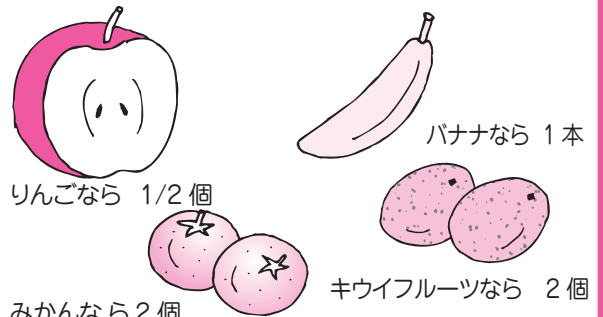
- 種類  
牛乳・ヨーグルト・チーズなど
- 特徴  
良質のたんぱく質と吸収率の高いカルシウム源になる。
- とりたい量  
・牛乳・ヨーグルトなら 1日 200g。  
・チーズなら 1日 1切れ程度。
- とり方のヒント  
・エネルギーや脂肪が気になる人は、低脂肪牛乳やスキムミルクを使うとよい。  
・牛乳が苦手な人はコーヒーや紅茶に多めに入れたり、ヨーグルトをとるとよい。



### 果物

- 種類  
みかん・りんご・バナナ・いちごなど
- 特徴  
ビタミンC、カリウム、水溶性食物繊維の供給源になる。
- とりたい量  
・1日 200g程度（中くらいのりんごなら半分、みかんなら2個くらい）。

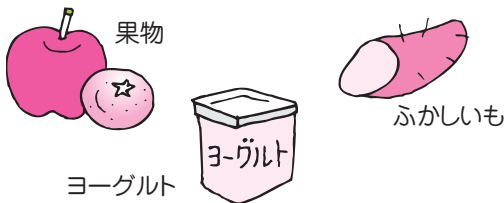
1日の適量はこれくらい



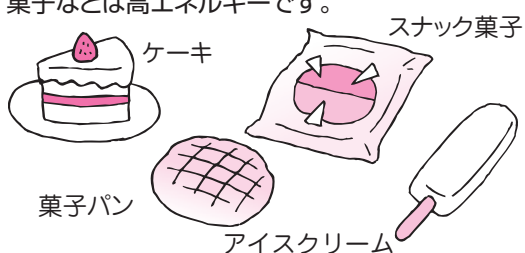
※ドライフルーツや缶詰は糖分が多いので注意。

### 間食

- おすすめの間食  
乳製品や果物がおすすめです。お菓子類は、小皿にのる量にとどめましょう。



- 気をつけたい間食  
ケーキ、菓子パン、スナック菓子、サイズの大きい和菓子などは高エネルギーです。



### アルコール

- アルコールの適量  
望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度です。週2回は休肝日を取りましょう。下はそれぞれのお酒の適量です。

