肥満症とメタボリックシンドロームの食事

川崎医科大学附属病院栄養部
管理栄養士：後藤加奈子　田中佑奈　遠藤陽子
川崎医療福祉大学臨床栄養学科　特任准教授：市川和子
監修：川崎医科大学　肝胆膵内科学　講師　仁科惣治

日本肥満学会はBMI≧25を肥満の判定基準としており、その中でも減量が必要なものを肥満症として定義しています。腹腔内の特定の脂肪組織に脂肪が蓄積する肥満を内臓脂肪型肥満といい、生活習慣病等の疾病の発症率が高く、いくつもの疾病を重積して発症する特徴があります。肥満症に起因する脂質代謝異常、高血圧、糖代謝異常はいずれも脂肪細胞の質的異常による健康障害によりますが、その発症に至る病態の大半は内臓脂肪の蓄積によるものです。

メタボリックシンドロームはこの病態がさらに進行し、内臓脂肪蓄積に加えてHDLコレステロール低値または中性脂肪高値による脂質代謝異常、高血圧、空腹時高血糖の３項目のうち２項目以上のリスクを満たすことにより診断されます。

肥満症の治療の原則は日常の摂取エネルギーが消費エネルギーを超えないようにし、それを長期間継続することによって、内臓脂肪を含む体脂肪量を減少させることにあります。治療の基本は食事療法と運動療法です。食事療法は減食を主体としますが、食事制限だけでは除脂肪体重だけが減少し、体脂肪が減らないことがあります。可能な限り運動療法と併用して行うことで治療効率が増します。

運動で体脂肪を減少させる場合、健康的な減量スピードは週に0.5kg前後が目安になります。奨励されるのは有酸素運動であり、必要な運動量は１日300kcal程度を目安にします。

肥満症患者の食事は量だけでなく、その質にも問題のあることが多いです。多くの肥満者は高エネルギーで脂質の多い肉類や甘い菓子を好んで食べる反面、ビタミンやミネラルを多く含む野菜を好まない傾向にあります。どのような食事が好ましいのかきちんと認識し、食生活に活かすことが大切です。

食事のポイント

①エネルギー摂取量(kcal)＝標準体重※(kg)×25～30kcalとし、標準体重を目指します。
※(標準体重(kg)＝(身長(m))^2×22)

②バランスを考えた食事
肥満者の食事療法ではたんぱく質を多めにする代わりに脂質を少なめにするのが原則です。
(たんぱく質：脂質：炭水化物＝25%：15%：60%)
また、ビタミンや食物繊維の不足を防ぐために野菜は1日350g以上摂取するように心がけましょう。

③食べる分だけ盛り付ける
食べる分量を把握するため、必ず１人分ずつ分けて盛り付けましょう。

④食べ方の工夫
血糖値が上がって満腹感を感じるのは食事開始から15～20分後と言われています。ゆっくりとよく噛んで食べると食事摂取時間が長くかかり、血糖値の上昇により脳にある満腹中枢が刺激され、満腹感を感じやすくなります。
早食い、どか食いを防ぐために、食事の最初には野菜類、きのこ類、海藻類など低エネルギーで必要な栄養素が摂れるものを十分に咀嚼するようにし、１食15分以上かけて、腹八分目を心がけましょう。

⑤欠食を避ける
朝食を欠食すると昼食や夕食にまとめてどか食いするもとになります。

朝食　40歳代男性の場合（事務職の場合）

〈献立名〉材料と１人分の分量

〈パン〉
ブランパン …… 2個
低エネルギージャム …… 1P

〈スープ煮〉
卵 …… 50g
ハム …… 10g
レタス …… 30g
玉葱 …… 20g
コンソメ …… 1g
塩 …… 0.5g
淡口醤油 …… 3g
こしょう …… 0.05g

〈サラダ〉
押麦 …… 30g
むきえび …… 20g
プチトマト …… 30g
胡瓜 …… 20g
紫玉葱 …… 15g
ホールコーン …… 10g
ノンオイルドレッシング …… 1P（10mL）

〈フルーツヨーグルト〉
プレーンヨーグルト …… 50g
バナナ …… 20g
いちじく …… 20g
はちみつ …… 5g

〈コーヒー〉
コーヒー …… 120mL

栄養量

●エネルギー	513kcal
●たんぱく質	30.8g
●脂質	12.0g
●炭水化物	68.7g
●食塩相当量	2.9g
●食物繊維	11.3g

1食あたりの価格　415円

POINT

よく噛んで、ゆっくり食べましょう

今回サラダに使用した「押麦」に含まれる栄養素の中で、最も有名な成分が食物繊維です。押麦に含まれる食物繊維の量は、お米の約20倍とも言われています。ぷちぷちとした食感で噛みごたえがあり、満腹感が得られます。また、よく噛んで食べることで早食いの防止にもなる他、食物繊維は胃の中にとどまっている時間が長いことから、空腹感を和らげたり糖質や脂肪の吸収を緩やかにする働きがあります。

お米と一緒に炊飯機で炊いて「麦ごはん」にしたり、「茹で押麦」にして普段の料理にちょっと加えるだけで、手軽に食物繊維を摂ることができます。

＜その他のおすすめレシピ＞

みそ汁、スープに

挽肉と混ぜてミートソースに

食物繊維は食後血糖コントロールの改善に有効であり、血中脂質レベル（コレステロール、トリグリセライド）も低下させます。

食物繊維を強化した手軽な食品も増えています　野菜不足になりがちな方は積極的に摂取しましょう。

炭酸水

パン

カップラーメン

コーンフレーク

昼食　40歳代男性の場合（事務職の場合）

POINT

日中仕事をしていると、昼食に外食やコンビニを利用する方も多いです。
コンビニにあるものでも十分バランスのよい食事にすることは可能です。昼食を欠食にせず、できるだけ毎日決まった時間に食べるようにしましょう。

〈献立名〉材料と１人分の分量

〈おにぎり〉
鮭おにぎり ……1ヶ

〈納豆巻き〉
納豆巻き ……1ヶ

〈サラダチキン〉
サラダチキン …… 1/2ヶ

〈サラダ〉
野菜ミックスサラダ …… 1P
ノンオイルドレッシング … 1P

〈みそ汁〉
みそ汁 …… 1P

栄養量
- エネルギー　498kcal
- たんぱく質　24.3g
- 脂質　3.6g
- 炭水化物　91.3g
- 食塩相当量　4.4g
- 食物繊維　5.9g

1食あたりの価格　675円

手軽に活用できる！ コンビニエンスストアでもできる食事選びのコツ

①単品商品を組み合わせてマイ定食を作る

おにぎり、パンのみといった昼食ではどうしても栄養素が炭水化物に偏りがちになってしまいます。主食・主菜・副菜の基本的な組み合わせを意識して、野菜サラダや具だくさんの汁物などを単品の商品と上手に組み合わせてみましょう。

●たんぱく質アップのおすすめチョイス・アレンジ

☆たんぱく質が不足しがちな麺類には茹卵をプラス。
　ヘルシーな冷奴もおすすめです。
☆サンドイッチを主食にした昼食では、たんぱく質が不足しがちです。ほぐしたサラダチキンをサラダ等にプラスするとよいでしょう。

②食材豊富、彩り豊かな商品を選ぶ

見た目にも彩りがよい商品は、様々な食材が使用されているものが多いです。野菜は不足しがちなビタミン・ミネラルはもちろん脂肪の吸収を抑える食物繊維も摂取できます。合わせるドレッシングはノンオイルのものを選びましょう。

③商品裏の栄養情報をチェックする

商品を選ぶ際には裏面に記載された栄養情報をチェックする習慣をつけましょう。意外なものが高エネルギー！という落とし穴も防げるかもしれません。

夕食　40歳代男性の場合（事務職の場合）

POINT

低エネルギー食品を上手に利用しましょう

海藻・きのこ・こんにゃくといった低エネルギー食品を上手に取り入れ、エネルギーカットの工夫をしましょう。

＜炊き込みごはんのエネルギーカットアレンジ＞
お米に、しらたきを米粒大にカットしたものを混ぜて炊くとエネルギーカットにつながります。

〈献立名〉材料と１人分の分量

〈炊き込みごはん〉
- 米 …… 90g
- 牡蠣 …… 40g
- えのき茸 …… 10g
- 干しいたけ …… 5g
- 本しめじ …… 10g
- 人参 …… 15g
- ごぼう …… 15g
- 生姜 …… 5g
- みつば …… 3g
- 水 …… 135mL
- 酒 …… 10g
- 濃口醤油 …… 2.5g
- 塩 …… 0.5g

〈さんまの塩焼〉
- さんま …… 60g
- 塩 …… 0.6g
- すだち …… 1/2ヶ

〈ピリ辛きんぴら〉
- れんこん …… 30g
- こんにゃく …… 30g
- さやえんどう …… 10g
- 白ごま …… 1g
- 砂糖 …… 1g
- 濃口醤油 …… 3g
- 七味とうがらし …… 0.1g

〈柿なます〉
- 切干大根 …… 10g
- 柿 …… 15g
- 貝割れ大根 …… 5g
- 砂糖 …… 2g
- 酢 …… 5g

食事だけでなく運動も取り入れる

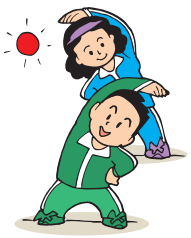
食事療法だけでなく運動療法も取り入れることで、より効率的に体脂肪量を減らすことができます。まずは１日300kcal消費する運動を目安にしましょう。

●300kcalを消費する運動（体重60kgの人）

歩行(70m/分)
90分程度

ゴルフ
60分程度

軽いジョギング
40分程度


ラジオ体操
40分程度

テニスの練習
40分程度

なわとび
30分程度

水泳(平泳ぎ)
30分程度

栄養量				
●エネルギー	645kcal	●たんぱく質	27.3g	
●脂質	14.8g	●炭水化物	98.3g	
●食塩相当量	2.5g	●食物繊維	8.8g	

1食あたりの価格　465円

1日の栄養量				
■エネルギー	1,656kcal	■たんぱく質	82.4g	
■脂質	30.4g	■炭水化物	258.3g	
■食塩相当量	9.8g	■食物繊維	26.0g	

1日当たりの価格：1,555円
（※価格は地域によって差があります。）