

# 自分に合った食選力を身につけよう

「メタボ」という略称で、今やすっかりおなじみのメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）。改善方法は人によって違うので、自分に合った方法や習慣を見つけてみましょう。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）。おなじみのその言葉の影響でしょうか？ セミナーなどで食事の話をする時、参加者の方から思った以上に質問が出ます。「痩せたのですが、〇〇はどうなのでしょう？」「〇〇ダイエットはどうしたら良いのでしょうか？」などなど。

ここで知っていただきたいのが、その対策や処方方は「一人ひとり違う」ということ。Aさんに良いからといって、必ずしもBさんにも良いとはいえないということ。そのため、自分に合いそうな方法を実践してみても、良さそうなら続けてみるのが大切です。よくある質問に沿って、注意していただきたいポイントを取り上げたいと思います。

## ◆1日3食しっかりと

食事の大切さは栄養の確保だけではなく、3食バランスよく食べることで「体の代謝を高める」「自律神経を正常にする」「よく噛むことによる肥満、認知症予防」などにもつながります。

主食（ごはん・パン・めん）、主菜（魚・肉・大豆・卵）、副菜（野菜・海藻・きのこ類）を3食しっかりと揃えてバランスよく基本ですが、個々に生活環境が違うため、毎食すべて揃えるのが難しいのも事実です。そのため食事を抜かず、3食食べることを心がけましょう。

特に子どもにとって朝食を食べるほうが、①肥満が少ない②テストの成績が良い③体力測定の結果

果が良い④非行が少ない——などの結果が調査・研究で出ています。

## ポイント

- 就寝前に食事をとってしまうと胃腸が休まらず、体に負担をかけ、朝起きても食欲がない状態になってしまうため、遅くても就寝3時間前には食事を終わらせる。
- 朝食を抜くことが多い方は、少なくとも体のエネルギー源となる主食メインのメニュー（おにぎり、コーンフレーク、サンドイッチなど）や、果物を上手に利用する。
- 筋肉のもととなるたんぱく質を含む主菜は、少なくとも3食のいずれかにとり入れる。
- 日頃食べすぎと感じる場合は食前後に温かいお茶で食欲を落ち着かせ、野菜たっぷりの味噌汁や副菜などを揃え、ゆっくりよく噛んで食べる。

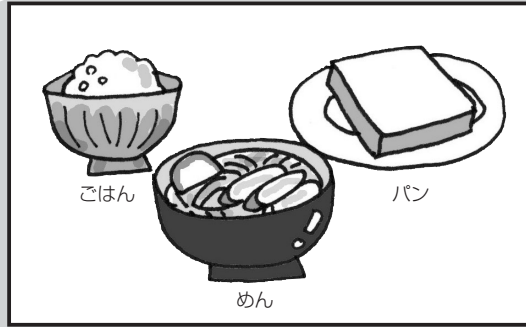
メッセージ●市町村の認知症予防教室に携わって最近感じるのが、人と人とのふれあいや会話の大切さ。参加者の表情や言葉にそれを感じ取れます。この教室が外に出かけるきっかけとなっていることをうれしく思います。青い空が見える日は、外の空気にふれてみませんか。（風間 力）



## 主食 (いずれか一つ)

バランスよく  
食事をとりましょう

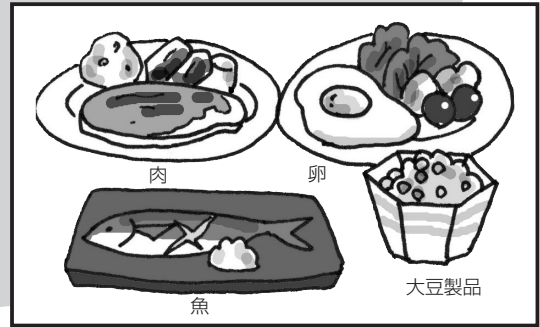
1日3食とられている方は  
主食、主菜、副菜を揃えて  
みましょう。



## 副菜 (いろいろとり混ぜて)



## 主菜 (いずれか一つ)



### ポイント

- 砂糖、果物、菓子類などの甘い炭水化物の食べすぎを控えて、主食をしっかり食べるようにする。
- めんやパンに比べて、ほとんど塩分と油分が含まれないごはんをとり入れる。めんやパンは単品になりやすいが、ごはんは単品では食べにくく、主菜・副菜などと合わせて食べることにつながる。
- どうしても間食したい場合は100~200kcalのものを選び（毎日控えましょう!）、ウォーキングなど運動の実践と3食の主食を少なめに。

### ◆ 主食の必要性

手っ取り早く痩せるため、エネルギー源となる炭水化物を食べないというダイエットを実践する方が最近多いようです。確かに炭水化物を食べないと、初めのうちは著しく体重が減ります。

しかし、体のエネルギー源となる糖質（炭水化物）がないため、筋肉を分解してエネルギーに変え、減らしたい脂肪はほとんど減らず、筋肉が少なくなり、リバウンドの原因となります。

### ポイント

- 朝目覚めたら、コップ1~2杯の水をゆっくり飲む（冷たすぎるものは避ける）。
- 利尿作用のあるビール、濃いコーヒーやお茶、肥満の原因となる糖分の多い清涼飲料などは避ける。
- 体内に必要以上の水分をため込むので、塩分の濃い味噌汁や食べ物のとりすぎは控える。

### ◆ 水分補給

水分をとる量が少ないと、体全体の血液の循環量が低下したり、発汗が減少して体を冷やせなくなったり（特に夏）するため、水分はとても重要です。

1日に必要な水分は約2500mlといわれ、飲料で約1500ml、食事で約750ml、体の中でつくられるのが約250mlです。飲料で1500mlを補給するため、コップ1杯200mlとして1日8杯が目安です。

1日のめやす



200ml x 8杯

