

メタボリックシンドローム 対策の栄養学



ヘルスサポート研究会カナン
代表・健康教育コンサルタント 新出 真理

厚生労働省の「平成20年 国民健康・栄養調査結果の概要」によると、成人男性でメタボリックシンドロームが強く疑われる人の割合は25.3%、メタボリックシンドローム予備群と考えられる人は21.9%もいます。メタボリックシンドロームの大元は、お腹の内臓まわりに脂肪が溜まりすぎた内臓脂肪型肥満。メタボや内臓脂肪型肥満を防ぐには、食生活でどのような点に注意すべきなのでしょう。そのポイントを、企業や診療所、自治体などで食育・栄養教育を行っているヘルスサポート研究会カナン 代表で健康教育コンサルタント・管理栄養士の新出真理先生にお聞きしました。

栄養や食事の知識があっても それを体系づけて利用できない人が多い

■メタボリックシンドロームの人に多い食事の傾向 というものはありますか。

非常にいろいろなタイプがありますが、「生活習慣上の問題」と「食事内容の問題」に大別できます。生活習慣上の問題としては、朝食を抜いたり量が少ない、また、晩ご飯が遅かったり量が多いという、食べ方の問題があります。さらに、大食いや早食いという問題を抱えている人もいます。一方、食事内容の問題として、一つには油脂の摂取量が多いという問題があります。つまり調味料としての油を使いすぎたり、肉や卵、乳製品などにとり方が偏重しているということです。それに対して、野菜がとれていないことも見逃せない問題です。

多くの方はこのような食生活上の知識をご存じなのですが、その知識を体系づけて利用できていない人が多いのが現状です。知識も意識もあるのにツボを押さえ切れていません。中でも問題なのは、食品を“良い食品”と“悪い食品”に分けてしまう傾向です。食品はどれもある程度とらなければならないのに、「体にいい」と言われてそればかり食べてしまうと、全体のバランスを崩してしまうことになります。

■知識はあっても実行するのが難しいという側面 もありますね。

わかっている、それを実行できるかどうかとなると、様々な要因が関係してきます。例えば外食するにしても、職場の近くにバランスのとれた食事をとれる場所があるかどうかというような、環境的な部分も大きいといえます。しかし、環境に対して受け身すぎではいけないと思います。自分の身近なところから環境を変えようという意識を持ってよいのではないのでしょうか。レストランなどでご飯が多い場合に「少なめにしてほしい」と伝える人は増えていますが、同様に「野菜の多いメニューがほしい」「油の少ないメニューがほしい」と伝えてもいいのです。外食産業も顧客ニーズに応えたいでしょうから、多くの人が声を上げれば変わっていくものだと思います。

楽しく、よく味わって食べることが ドカ食いや早食いを防ぐ

■「生活習慣上の問題」を克服するためには、 どのようなことがポイントになりますか。

非常に大切だと思うのは、「食事を楽しむ」ことです。メタボの人は両極端で、美味しいものが好きで食べすぎている人もいれば、逆に食べ

ることにあまり興味がないために、味わわずに早食いやドカ食いしてしまう人もいます。その意味でも、楽しく、よく味わって食べることが食事の基本だと思います。

また、朝食の欠食が肥満に関係しているということが、「時計遺伝子」の研究からわかってきました。朝食を抜いたり晩ご飯が遅かったりすると、Bmal1（ビーマル・ワン）という時計遺伝子が増加し、体内での脂肪合成を進めてしまうのです。ですから、朝食を抜いたり、夕飯を遅く食べたりしないことが大切です。どうしても晩ご飯が遅くなってしまふ人に対しては、私は1食を2回に分けて食べる分食を勧めています。つまり、夕方におにぎりやそば、パンなど比較的エネルギーの高い主食・主菜を食べて、帰宅してからは野菜料理や果物など比較的エネルギーの低いものを食べるというものです。ただし、この方法は人によっては夕飯が二回になって却ってカロリーオーバーになることもあるので、そのような場合は昼食や朝食で調整するなど、個別対応するようにしています。

睡眠不足と肥満の関係も、最近注目されてきました。食欲に関係するホルモンには「グレリン」と「レプチン」の2種類があり、グレリンは空腹感や食欲を促す働きが、レプチンは満腹感を促して食欲を抑える働きがあります。睡眠不足では、グレリンが増えてレプチンが減ってしまうため、食べ過ぎにつながってしまうのです。実際に睡眠不足がメタボリックシンドロームにつながっている人は結構見られます。

基本は一汁三菜。

主菜1に対して副菜は2の割合で

■「食事内容」については、いかがですか。

バランスを見ると、卵、魚、肉、大豆を主材料とした主菜の量が非常に多く、主食や副菜が少なすぎるのが問題です。主菜はたんぱく質の供給源ですが、脂質も多いのです。肥満が増加している原因として、総エネルギーに対して脂質比が高くなっていることがあります。もっと主食、つまり炭水化物を意識して摂取することが大切です。厚生労働省による「日本人の食事摂取基準（2010年版）」の摂取基準では、総エネルギーに占める炭水化物の比率として50～

70%を目標量としています。つまり、1日のエネルギー摂取量が1800kcalの人は、最低でも900kcalを炭水化物でとる必要があるわけです。野菜やイモ、果物などにも炭水化物は含まれますから、穀類（主食）からの炭水化物摂取の目安は1日660kcal程度、1食当たりだと約220kcalです。ご飯1膳は150kcal前後ですから、お茶碗半分にしてしまうと減らしすぎです。ご飯は食物繊維も豊富ですし、意外とたんぱく質も多く、たんぱく質摂取量の3分の1程度が主食からとれています。つまり、脂質の少ないたんぱく源としても主食は非常に大切なのです。

ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源である副菜も絶対的に足りていませんね。お昼をそばやラーメンなどで済ますしかない場合は、せめて、わかめやネギ、キャベツ、コーン、大根おろしなどのトッピングをしたいものです。

■一方、主菜が多いわけですね。

農林水産省と厚生労働省による「食事バランスガイド」に基づく、例えば目玉焼き、ウインナー3本、さけの塩焼き1切れ、納豆1パックの4品で1日分の主食を満たしています。朝、目玉焼きとウインナーを食べ、昼食にさけの塩焼きを食べたら、夕飯は納豆だけです。ほとんどの人が、この量の1.5～2倍をとっているのではないのでしょうか。また、納豆や豆腐は体に良いからといって野菜代わりに食べている人も少なくありませんが、「食事バランスガイド」の分類ではこれらの大豆料理も「主菜」に該当します。卵MSサイズ1個と納豆1パック（50g）を比べると、エネルギーが卵76kcalに対して納豆100kcal、たんぱく質が同じく6.2g対8.3gと納豆の方が多く、脂質にしても5.2gと5.0gでほとんど変わりません。ですからランチなどで野菜代わりに納豆や冷や奴を追加すると脂質のとりすぎになる可能性があります。

また意外と多い勘違いが、魚より肉の方が高カロリーだというものです。しかし、魚でもサンマのように油が多いものは豚ロースなどとエネルギー量はほぼ同じです。鶏でもささみは低カロリーですが、ももの皮付き肉は豚ロースの脂身付きと脂質量もエネルギー量もほとんど変わりません。青背魚の脂は血液サラサラ効果があるといつて朝に晩にたくさん食べれば、体重

は落ちません。

■どうしても、知らないうちに主菜や油脂をとりすぎてしまいます。

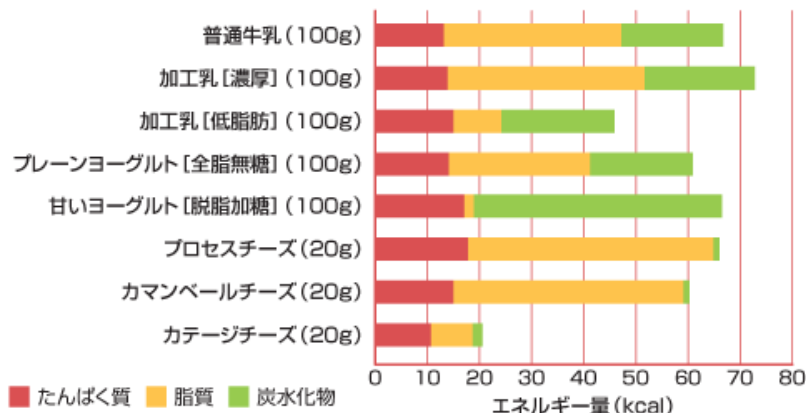
ですから目安として主菜と副菜の割合は1対2にして、1回の食事で一汁三菜を揃えるのが基本です。また、油を使った料理は1食1品に抑えます。油を使った料理1品とは、小さじ1杯の油の使用が目安です。炒め物なら1皿、サラダもドレッシングをかければ1皿で1品です。ところがともすると、朝にパンを食べる方はバターやマーガリンを小さじ2~3杯分使い、さらに目玉焼きに油1杯、サラダにドレッシング1杯を使います。1回の食事で2日分くらいの油をとっているわけです。パンを食べるときは副菜は野菜スープにして、パンに塗るものもバターを半分にして残りをスライスチーズにすれば、それだけで油の量はかなり減ります。また、揚げ物は週に1回程度以内にしたいものです。

牛乳・乳製品は、あまりカロリーにこだわらず、好みのものを

■牛乳やはっ酵乳などの乳製品の摂取について、何か注意点はありますか。

牛乳・乳製品と果物はそれぞれ1日1~2回はとりたいものです。保健師さんや栄養士さんには、ヨーグルトならプレーンタイプ、牛乳や加工乳は無脂肪や低脂肪のものを勧める方もいますが、私はあまりこだわらなくてもよいのではないかと思います。普通牛乳と低脂肪乳のカロリーの差は100gあたり20kcal程度です。これは、サラ

■牛乳・乳製品の三大栄養素からのエネルギー量



ダ油を2.2g減らせば十分カバーできます。あまり好きではない低脂肪乳を嫌々飲むより、好みの牛乳を飲んで、その分、揚げ物を炒め物にしたり煮物にするなどして油からのエネルギー量をカットするほうが長続きします。

また、プレーンヨーグルトの方が甘いタイプのものよりヘルシーというイメージを持っている人もいますが、食べ方にもよります。メーカーによってエネルギー量や栄養価はかなり異なりますが、一般的にプレーンタイプは含脂無糖で、甘いタイプは脱脂加糖が多いですね。この二つのタイプはじつはカロリーにあまり差がなく、100gあたりせいぜい8kcal程度です。もしプレーンタイプをジャムや蜂蜜、砂糖を加えて食べるなら、加糖タイプよりカロリーが高くなってしまうこともあります。ですから、もし甘いタイプのヨーグルトを食べたいなら、無理してプレーンを選ばなくてもいいのではないかと思います。自分が美味しいと思う気持ちを大切に、その分を別のものでもカットするほうがストレスも少なく済みます。

■乳酸菌摂取のためという目的で、はっ酵乳を勧めることはありますか。

メタボリックシンドロームの人は両極端で、お通じが全く問題ない人もいれば、女性ではお通じが悪い方がいます。そのような方には食物繊維を優先的に勧めますが、加えて腸内環境を整えるためにヨーグルトもお勧めします。また、乳酸菌の摂取は便通改善だけでなく、コレステロールの低下作用や免疫力を高める作用なども報告されていますから、体調を整えるという意味でお勧めすることもあります。高齢者の場合、特に低栄養が気になる方は、カルシウムと一緒にたんぱく質もとれることから、おやつのような形で食べてもらうことも大切です。特に高齢になると弛緩性の便秘にもなりやすいので、ヨーグルトの摂取は良いと思います。