

肥満

肥満は、見た目の問題だけではありません。高血圧や糖尿病などの生活習慣病はもちろん、ひざ、股関節などの関節障害や腰痛症、睡眠時無呼吸症候群などリスクを高めることがわかっています。



肥満とは、どんな状態？

肥満かどうかを判定する指標として使われるのが、「BMI (= Body Mass Index)」です。BMI25以上が肥満とされ、生活習慣病をはじめとする様々な病気が起こりやすくなります。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

● 肥満が原因で起こりやすい病気

糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症・痛風、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、ひざ・股関節などの関節障害・腰痛症、睡眠時無呼吸症候群 など



動脈硬化を進行させる「内臓脂肪型肥満」

肥満のなかでも、お腹の周りに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」は、とくに動脈硬化と関係が深いことが知られています。腹囲が男性 85cm以上、女性 90cm以上で、糖尿病、高血圧、脂質異常のうち2つ以上当てはまると、「メタボリックシンドローム」と診断され、動脈硬化の危険が非常に高くなります。

● メタボリックシンドローム



カロリーを抑えたヘルシーレシピ

● 撮影 花田真知子
● スタイル 佐藤絵理
● 料理制作 柴田真希 (管理栄養士)

きのこたっぷりピリ辛豆腐



1人分
268kcal
塩分 1.9g

材料 (2人分)

- | | |
|--|---|
| 木綿豆腐…………… 1丁 (300g) | 鶏ひき肉…………… 80g |
| 長ねぎ…………… 約 1/2 本 (50g) | B { 味噌…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ1
豆板醤…………… 小さじ1
だし汁…………… 200cc |
| にら…………… 4本 (30g) | |
| きのこ (しいたけ、しめじ、まいたけ) …… あわせて 100g | |
| A { ごま油…………… 大さじ 1/2
にんにく (みじん切り) …… 1/2 かけ | |
| | 水溶き片栗粉… 片栗粉 大さじ 1/2 + 水 大さじ 1 |

作り方

- ①木綿豆腐は 2cm 角に切り、1～2分湯通したら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに A を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひ

- き肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた B の順に加え、中火で3分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。

時短ポイント

フライパン1つで作れます。調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業しましょう。



注目食材 きのこ

食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えるとうま味も増します。

肥満を改善する生活習慣

肥満の原因は、エネルギー収支のアンバランスにあります。

摂取エネルギーを減らし、消費エネルギーを増やすとともに、エネルギーを消費しやすい体をつくりましょう。

● 摂取エネルギーを減らすポイント

- 1日3食を規則正しくとる（まとめ食いやドカ食いをしない）
- 糖質を減らす
 - ● ごはん、パン、めん類などの主食を食べすぎない
 - 甘いお菓子や清涼飲料水は控える
 - ビール、日本酒など糖質の多いお酒は控える
- 脂質を減らす
 - ● 揚げる・炒めるよりも、煮る・蒸す
 - 肉は赤身、ささ身、むね肉など、脂肪の少ないものを選ぶ
 - 脂肪の多い食材は下ゆでや湯通しをする
 - ドレッシングやソースは、香味野菜や香辛料を利用してノンオイルに
- 腹八分目を心がける
- 野菜やきのこなど、低カロリーな食材でボリュームアップ
- よく噛んでゆっくり食べる
 - ● 食物繊維が多い食材を使う
 - 根菜類などは大きめに切る

● 消費エネルギーを増やすポイント

- 脂肪燃焼効果の高い有酸素運動を習慣として行う
 - ● ウォーキング、ジョギング、水泳、踏み台昇降など1日20～30分を目安に



● 日常生活での活動量を増やす

- ● 駅や職場では階段を使う
- ひと駅前で下車して歩く
- 休みの日は屋内でガラガラせず、積極的に散歩や買い物に出かける

● やせやすい体をつくるポイント

- 筋トレで筋肉量を増やして、基礎代謝をアップする
 - ● 腹筋、背筋、スクワット、腕立て伏せなど
- 筋肉の材料になる良質のたんぱく質を積極的にとる
 - ● ヒレ肉、ささみ、鶏むね肉（皮なし）、マグロ（赤身）、カツオ、納豆、牛乳、卵など

かぶときゅうりの中華サラダ

材料 (2人分)

かぶ……………1個 (50g)
きゅうり……………1/2本 (50g)
ミニトマト……………3個 (45g)

A [白ごま……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1/2
酢……………大さじ1/2
ごま油……………大さじ1/2



ポリ袋の中に野菜を入れて塩を振った後、空気を抜いた状態で封をしておくと、短時間で水気を出すことができます。

作り方

- ①かぶを皮付きのまま（好みでむいてもよい）くし形切りにする。きゅうりはたたくて乱切りにする。ミニトマトを半分に切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩（分量外）を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし、2～3分置く。しんなりしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③別のポリ袋にAを入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。



1人分
58kcal
塩分 0.7g

注目食材 かぶ

煮るとやわらかくなりますが、生で食べるとシャキシャキとした食感があり、大きめに切って食べると満足感もアップします。ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含むほか、消化酵素のジアスターゼも含まれます。

チアシードの柿豆乳プリン

材料 (2人分)

A [チアシード ……大さじ2
水 ……大さじ2
柿 ……1個 (正味150g)
砂糖 ……大さじ1
豆乳 ……80cc
かぼちゃの種 ……適量



チアシードを水で少しふやかしてから他の材料と混ぜ合わせると、短時間で固まりやすくなります

作り方

- 〈下準備〉Aを混ぜ合わせて、チアシードをふやかしておく（10分以上）。
- ①柿はトッピング用に1/8個程度を小さめの角切りにする。残りはざく切りにする。
 - ②①のざく切りにした柿と砂糖、豆乳をミキサーにかける。
 - ③ふやかしたチアシードに②を加えてよく混ぜ合わせたら、容器に盛り付ける。そのまま冷蔵庫で10分くらい冷やす。
 - ④固まったら、角切りにした柿とかぼちゃの種をトッピングする。



1人分
134kcal
塩分 0.0g

注目食材 柿

甘みがありますが、カロリーは100gあたり60kcalと低めです。果物の中でもビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれます。ビタミンCと同様に抗酸化作用のあるβ-カロテンも多く、老化防止にもおすすめです。