

栄養だより 冬号



一行事食一



12月 クリスマス



1月 お正月(1~3日)



2月 節分



【知って得する?! 豆知識】

余分な内臓脂肪を落とすために

若かりし頃はあんなにもスマートだったのに、いつのまにかポッコリお腹が出てきて自分でもビックリ。こんな方は多いのではないのでしょうか。今回はこのポッコリお腹の原因の「内臓脂肪」についてです。

内臓脂肪とは、胃や腸の周りについている脂肪のことで、皮下脂肪に比べると、脂肪細胞のサイズが小さくて代謝が活発です。



皮下脂肪 = 定期預金

内臓脂肪 = 普通預金



内臓脂肪の特徴は、ずばりつきやすく、落ちてやすいことです。そのため、すぐに引き出せる普通預金に例えられ、逆につきにくくて落ちにくい皮下脂肪は定期預金に例えられます。内臓脂肪がつきやすい食習慣とは…? 皆さんはどれくらい当てはまりますか?



一内臓脂肪がつきやすい食習慣一



●内臓脂肪がつきにくい食事をしていたのはいつの時代？

日本人の食生活は第二次世界大戦後以降、大きく変化しました。1960、75、90、2005年の平均的な食事での餌を作り、マウスに食べさせた実験結果では、**1975(昭和50)年の食事**が内臓脂肪の蓄積が少なく、マウスの老化が最も遅く長寿でした。

～1975(昭和50)年の食事例～

朝食	昼食	夕食
ご飯、あじの干物、 あさいと小松菜の煮浸し 花豆の甘煮、ナスの味噌汁	サンドイッチ コンソメスープ 果物	ご飯 肉じゃが、もずく酢 キャベツと卵のすまし汁

ご飯、魚介類
海藻類が多い
欧米食の影響が
少なめ

●内臓脂肪を減らす工夫

食事の量については昔からよく言われる**腹八分目**。この定義ははっきりしないものの、おそらく「寝る前に心地よい空腹感があり、翌朝、目覚めた時に朝食が待ち遠しいと思うくらいの量」になるかと思います。まずは、腹八分目の習慣をつけられるよう食事量を調整してみませんか？そして、自分の行動パターンを振り返り、余分なエネルギーをとらないよう事前に作戦を立てておきましょう。



傾向	対策
目の前に美味しそうなものがあると食べたくなる	菓子類を目に付くところに置いておかない
残ったら「もったいない」と言って食べる	翌日食べる、胃袋に捨てずごみ袋に捨てる
1人前の量が多い	一回り小さな茶碗にする
袋を開けると最後まで食べてしまう	小袋の菓子を買う、食べる分だけ出す
おいしい匂いがすると食べたくなる	蓋をする、いい匂いのする店は避けて回り道をして帰る
安売りがあると、つい買いすぎる(まとめ買い)	空腹時に買い物をしてない、買い物リストを作る
バイキングでは食べ過ぎる	食べ放題の店は予約しない
旅行に行くと太る	動き回る旅行を計画する、量より質にこだわる

NEAT(非運動性熱産生)を増やそう!!!

NEATとは、階段の上り下りや家事など、運動とは言えないような日常的な活動のこと。
肥満者 vs 非肥満者 → 肥満者の方が座位時間が164分/日程長く、非肥満者と同様の活動(立位・移動)をした場合、消費エネルギー 350kcal/日(ご飯約2杯分)の差がある。

= NEATを増やすと消費エネルギーがUPする!



<引用元>

- ・月刊 糖尿病ライフ 2018年11月号 特集1 内臓脂肪のつきにくい食生活の工夫
- ・月刊 糖尿病ライフ 2019年8月号 特集1 体重をマネジメントするコツ
- ・J-stage 特集 エネルギー消費と代謝障害 5.NEATと肥満/糖尿病 坂口一彦