

ALPS HEALTH

目からウロコの大人のための食育 第2回

「ローカロリー志向」の危険

カロリー、気にしていますか？

最近、レストランなどのメニューや加工食品にカロリー表示はあたりまえのようになってきました。選ぶときに、カロリーを参考にしている方も多いのではないでしょうか。

では、カロリー表示を見る時、何を基準に判断していますか？

レストランなどで「どちらのメニューにしようかな」と迷った時、何となくカロリーの数字の小さい方を選びがちです。このように、単純に「数字の大きさ」で判断している方が多いのではないのでしょうか？



柏原 幸代

管理栄養士
食ライフデザイン株式会社 代表取締役

【かわばら ゆきよ】共立女子大学卒業。流通業界や食品メーカーに携わった後、フリーの栄養士として幅広い業務を経験。現在は、食ライフデザイン株式会社を設立し、人々の健康実現に貢献すべく活動を行っている。2万人以上の食生活カウンセリングの経験から大人への食育の必要性を実感し、文科省許可日本余暇文化振興会監修・認定の健康・食育マスター講座「食育の答」、「マイ穀スタイリスト講座」を立ち上げる。分かりやすく無理のないアドバイスに定評がある。

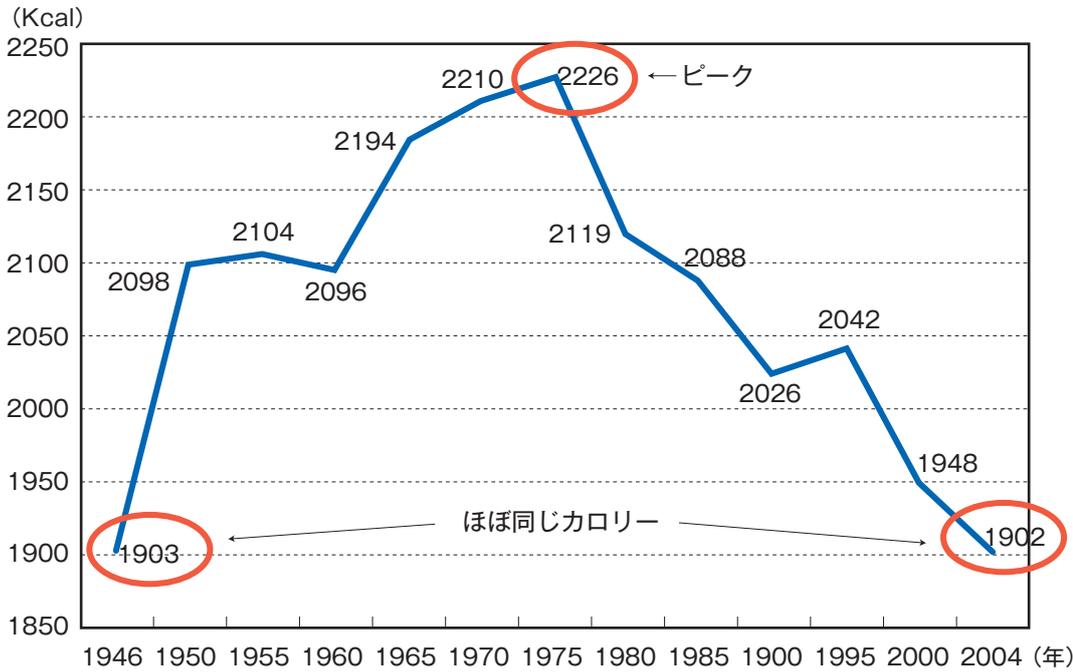
ローカロリー≠ヘルシー

こんな図式がすっかり定着していますが、過度なローカロリー志向は長い人生を考えたときに老後のリスク要因となることもあります。いつまでも健康的にアクティブに過ごすためには、このカロリーについての誤った認識をチェンジすることが必要です。

カロリーについての正しい理解

国民の健康度を上げるためには、生活習慣病やメタボリックシンドローム

グラフ① 日本人1人1日あたりのカロリー摂取量の推移



厚生労働省「国民栄養調査」

などの対策が急務とされ、その中心的な取り組みが肥満の改善となつていきます。現代の日本は、飽食の時代とも言われるほど食が豊かになり、いつでもどこでも簡単に食べるものが手に入ります。このような背景から、日本人の

カロリー摂取量は年々増加していて、それが肥満の原因である、と思つている人がとても多いのですが、実態は違います。

(グラフ①)は、戦後間もない一九四六年から国が毎年実施している国民栄養調査(現・国民健康栄養調査)のデータから、一日のカロリー摂取量の平均を年次推移にしたものです。これを見ると、日本人のカロリー摂取量は、戦後ぐんぐんと増えていますが、一九七五年頃にピークとなり、その後は年々下降しています。三〇年以上前からカロリー摂取量が減り続けているというのは、意外ではありませんか？

さらに、戦後すぐ(一九四六年)の食料が貧しい時代と、豊かな現在(二〇〇四年)のカロリー摂取量がほぼ同じということに、驚きませんか？ 高齢者の増加も若干影響していますが、それ以上に若い世代の摂取量が減っているのです。

肥満の改善、つまりダイエットをする場合、まず思いつくのが食事制限だと思えます。食べる量を減らし、カロリーを抑えれば痩せる、というところに大きな誤解があります。

これまで私が食生活をサポートしてきた方々の中で、明らかに食べ過ぎていたというケースは意外と少なく、逆

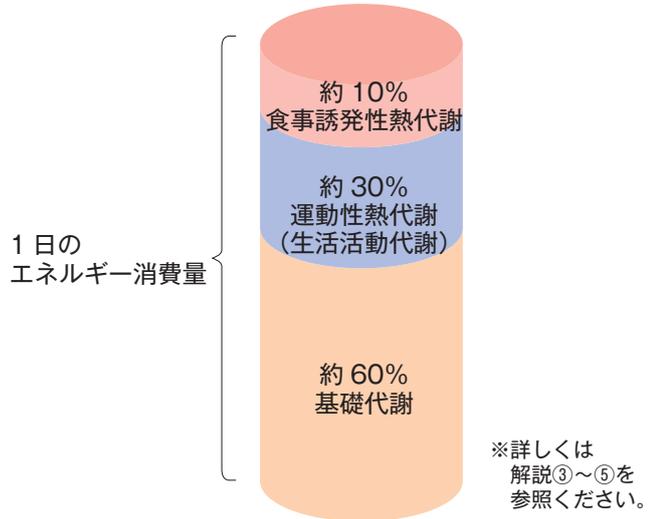
に、食事量もカロリー摂取量もそれほど多くはないのにやせられない、というケースが多くありました。みなさんも「そんなに食べていないのに太ってしまう」「カロリーを減らしても思ったように体重が減らない」という話を聞いたことはありませんか？ 同じ食事をしていても太る人と太らない人がいたり、たくさん食べても太らない人がいる。これは、単純にカロリーの大きさだけの問題ではないからなのです。

カロリーの問題ではないからなのですか？

何となく目の敵にされがちなカロリーですが、カロリーとは、私たちの体の活動に必要な「エネルギーの単位」であり、生きていくうえで欠かせない大切なものです。食事などから体内に入ってくるエネルギーは、体内であらゆる活動に使われます。

「食事から摂ったエネルギー」を「活動のエネルギー」に変換して消費することを「エネルギー代謝」と言い、主に三つに分類されます(参照・図②)。入ってくるエネルギーを減らしすぎると、体は使う方も節約し、省エネ型の「エコ体質」になります。エネルギー

図② 消費エネルギーの内訳



解説③ 基礎代謝と消費の関係

基礎代謝とは、体温を保つ、呼吸をする、心臓を動かす、など主に無意識のうちに24時間体が活動し続けて消費するエネルギーです。1日に消費するエネルギーの約60%も占めています。

最も多くのエネルギーを使うのは、体温を作り出すこと。熱を24時間作り続けることで、かなりのエネルギーを消費しています。主に筋肉が熱を生み出しているため筋肉量が減ると基礎代謝が落ちてしまいます。

1不足になると生きていけないからです。「エコ体質」になると、まずエネルギーを一番多く使う基礎代謝を低下させます（参照・解説③）。すると、低体温や疲れやすい体質にもつながるうえ、新しい細胞を作り出す働き（新陳代謝）も鈍くなります。

私たちは、常に新しい細胞を作り、古い細胞と入れ替わることで健康を維持していますので、この働きが鈍くなると、体の衰えや老化が起こりやすくなります。特に、胃腸の粘膜など細胞の入れ替わりが早いところには、不調が出やすくなります。また、肌も衰えやすくなり、見た目にも老化を感じるようになります。女性にとっては大きな問題ですね。

カロリーとは、生きるための源であり、無理に制限すると生命活動そのものが低下してしまうのです。健康を維持し、いつまでも若々しくあるためには、「エコ体質」ではなく、入ってきたエネルギーをどんどん使って循環させる「浪費体質」を目指しましょう。

ローカロリー生活の老後リスク

歳をとるにつれて、体の機能は衰えていきます。これは抗いようのないことです。将来、介護状態になるリスクを少しでも減らすために、若いころからできることとして、「介護予防」という考え方を、取り組みが注目されています。

「介護予防」とは、健康な生活を維持し、介護を受けける状態（寝たきり、認知症など）にならないようにすること

【介護予防三つの柱】

1. 低栄養の予防
2. 筋力維持
3. 口腔機能の維持

この三つの柱のうち、最も重視されるのが「1. 低栄養の予防」です。生きる源となる栄養がきちんと摂れていないと、老化に拍車をかけてしまうので、対策が必要です。

しかし、高齢者において、低栄養が起るのもっとも大きな原因は、「食事摂取量の減少」と言われています。「食事が面倒」などの本人の意思だけでなく、「食べたくても食べられない」という状態の方もとても多く、深刻です。体が受け付けなくなってしまうからでは、改善が難しい問題です。

では、なぜそのような状態が起こるのでしょうか？ その一因は、若いときからの食事にもあると言われます。

解説④ 運動性熱代謝（生活活動代謝）と消費の関係

日常の動作や運動をするなど、体を動かすことによってエネルギーを消費します。最もエネルギーを消費するイメージを持つところですが、1日の消費量の約30%しかないというのは、意外と少ないと思いませんか？

主に、動いている間しかエネルギーを消費しないからなのです。基礎代謝のように24時間消費し続けることは不可能。運動だけでは思うように減量できないのはこのためです。

解説⑤ 食事誘発性熱代謝と消費の関係

食事は、「エネルギーを摂ること」だと思われがちですが、実はエネルギーを消費する活動でもあるのです。まず、食べ物を口に入れて噛むことはあごの運動です。そして、食道を通り、胃や腸で消化されます。消化液がたくさん分泌され、胃腸が活発に動くためには、かなりのエネルギーを消費します。

「エクササイズ」というと手や足を動かす運動のことを連想しますが、食事をすることは胃腸が運動する「体内のエクササイズ」とも言えます。

食後は体が温かくなりますよね。これは、体内が運動をしているために熱が発生している、つまりエネルギーを消費している証拠なのです。

加齢に伴う身体機能変化のうち、食に関わる七項目を挙げます。

- 「加齢に伴う身体機能変化」**
1. 食欲の低下
 2. 咀嚼力（噛む力）、飲み込む力の低下
 3. 唾液分泌の減少
 4. 消化液の分泌量の減少
 5. 腸の動きの低下
 6. 味覚の低下
 7. 嗜好の変化

2から5の項目は、特に、食事の「量」「内容」「頻度」が影響しています。若いころから食事量が少ない、あまり噛まない軟らかいものばかりを食べてい

る、食事回数が少ない、などが日常になつていると衰えやすいのです。

解説⑤にあるように、食事によってしっかりと消化器官を使い、日常的に体内エクササイズをすることが老化しにくい体内環境を作ります。

「浪費体質」になるために

ローカロリーの少食生活は、代謝を低下させ老化を促進しやすいことはお分かりいただけただけでしょうか？

健康的で若々しさを維持するためには、カロリーを控えて食事を減らすのではなく、体内に入ったカロリーをしっかりと使う「浪費体質」を目指し、体内で代謝が活発に行われる身体を作ることが大切です。そのための食生活のポイントをいくつか挙げてみましょう。

●一日三回の体内エクササイズ

食事で体内をしっかりと動かしましょう。ジョギングなどの体を動かす運動は一日に何度もできませんが、食事ならできますよね？ 食事のたびにエネルギーを消費し、体内が鍛えられます。

※胃腸の調子が悪いときは、控えめにしましょう。胃腸に負担がかかると逆効果です。

●しっかりと噛んで効果アップ

噛まない食事は効果半減です。飲み物やゼリードリンクなど液体中心の食事や、サプリメントやバースナックのような栄養補助食品では、体内エクササイズがほとんど起こりません。

形があるものもしっかりと噛んで食べるのがポイントです。早食いの方は、食べ方にも注意しましょう。

●温かいもので消費アップ

冷たいものばかりのお食事をしていませんか？ 特に朝食は、温かいものを意識して取り入れてみましょう。消費量が増えやすくなります。

さて、具体的なお食事のポイントについては、次回お伝えいたします。