



A L P S

HEALTH

男性
管理栄養士
による

オジサンのための 食ライフ見直し 講座



高橋 大悟

管理栄養士 健康運動指導士
日本糖尿病療養指導士 修士(スポーツ科学)

【たかはしだご】平成元年より病院栄養士として主に糖尿病をはじめとした生活習慣病の療養指導に従事。平成18年退職後は、行動科学に基づく支援をモットーに企業、クリニック、スポーツチームなどで幅広く栄養・運動指導業務を行う。現在は、女子栄養大学(非常勤講師)、小俣内科クリニック、四谷・村川内科クリニック、朝比奈クリニック、東京都老人総合研究所介護予防緊急対策室(協力研究員)等で活動。小学校教諭の資格も持つ。早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士課程修了。スポーツをこよなく愛する、'67年生まれの立派なおジサン。

健康は後回し? オジサンの悲しい習性

メタボリック・シンドロームの診断基準項目は「腹囲」「高血圧」「血中脂質異常」「高血糖」。このうち「腹囲」に加え2つの項目で該当すれば、太鼓判が押されることになる。日本人の40歳〜74歳の男性では、予備軍を含めると何と2人に1人がメタボだという。

皆さんの中にも、健診結果を見てガツカリした経験をもつ諸兄は少なくないだろう。「幅が広いほうが男らしい」と開き直る方もいるかもしれないが、腹囲が大きくなるほど糖尿病や高血圧などのリスクが高まるのは紛れもない事実。何とかして改善したいところである。しかし、世の中高年男性い

わゆるオジサンたちは、仕事をはじめ果たすべき責務が多く、食事など健康への配慮はどうしても後回しとなりがちである。

オジサンの直面する食環境は、仕事が忙しく食事時間が不規則、付き合いの酒席が多い、外食が多いなどの特徴的な問題が挙げられる。これらの環境を調整することも重要だが、どうしても限界がある。しかし、実はちよつとした工夫で改善は充分可能なのだ。

そこで、忙しい、面倒くさい、どう気をつけていいかわからない、やってみただけ効果が見られなかった…という世のおジサンたちに向けて、オジサンの食ライフを改善するためのアイデアを提案してみたい。

そもそもオジサンが何歳から始まるかを明確に定めるのは難しいが、肥満や生活習

慣病が増加している30歳代は既にオジサンの始まりと言ってもいいだろう。30歳代の方々にも心して、読んでいただきたい。

まずは、適正カロリーを 頭に入れておこう

オジサンの食ライフを見直す前に、まず、適正カロリーはどれくらいなのだろうか? ということで、オジサンたちの1日の摂取カロリー基準を表1に示したのでご参照いただきたい。年齢と身体活動レベルによって違ってくるが、例えば40歳で活動レベルを普通とすれば1日2450kcal。1食の目安はこの3分の1だから約810kcalとなる。これは中華丼1杯よりやや少ない。

表1 『日本人の食事摂取基準（2010年版）』 厚生労働省

年齢	身体活動レベル		
	I	II	III
30～49歳	2300	2650	3050
50～69歳	2100	2450	2800
70歳以上	1850	2200	2500

I：低い（生活の多くが座位中心、静かな活動）
 II：普通（事務職など、座位中心の仕事）
 III：高い（移動や立位の多い仕事、活発な運動習慣）

単位：kcal



「このところ疲れが溜まっちゃって、朝起きられないんだよね。昨夜も帰りが遅かったし、ギリギリまで寝てるかあ…zzz」となると、カットされるのが朝食。だが、朝食抜きは命取り。実は仕事の能率にもか

【朝メシ】
自分のポテンシャルを引き出す

ちなみに体重を月に1kg減らすためには、1日約300kcal減らせればいいとされている。つまり毎食100kcalで達成できるのだ。ご飯なら茶碗1杯200gで336kcal、ビールなら大ジョッキで320kcal。「月1kg減→1日約300kcal↓毎食100kcal」これを頭に入れておくと、食品や料理のカロリー表示を活用して摂取カロリーを調整できるので覚えておこう。

かわってくる。

朝食をしっかり摂取すると、体温が上昇し、脳とカラダが活動へのスタンバイ状態になる。つまり「いつでもかかって来い！」の態勢で出勤できるのだ。

一方、朝食抜きはエネルギー不足になるだけでなく、脂肪を蓄積しやすく太りやすい体質にもなってしまう。さらに、イライラや集中力の欠如と、責務の多いオジサンにとって朝食抜きはデメリットばかり。

朝食から「しっかりバランス良く」が理想だが、忙しい場合には牛乳や野菜ジュースだけでもいい。何かしら栄養になるものをお腹に入れる習慣をつけることが、良い仕事につながる。

【昼メシ】
お得感をとるか？ 健康をとるか？

「オーイ、昼だぞ。メシだ、メシ。今日はどこに食べに行くか」。いつものメンバーで連れ立って、あるいは昼くらい一人になりたいと単体で、昼メシに出かけるオジサン。外で働くオジサンにとって、外食の機会が多い。つまり、外食での工夫が健康的なカラダづくりの明暗を分けると言っても過言ではない。だからと言って、お店がオジサンの健康を第一に考えたメニューを出してくれるわけではない。

お店はいかに多くのお客様に来てもらうかを考え、「お得感」を出すためにセットメ



ニューやライスお替わり無料サービスを出す。その誘惑についつられてしまうのが、オジサンの悲しい性(?)。「ラーメンだけじゃ物足りないし、チャーハン付きのセットメニューにしよう」「同じ値段ならライスお替わりしないと損」とばかりに、満腹中枢が悲鳴を上げるほど食べ過ぎてしまつて、後から反省…ということを繰り返す。しかも外食のメニューは多くの場合、味が濃い。なぜなら、薄味はオジサンにウケないからだ。濃い味付けのメニューを毎日お腹いっぱい食べ続けたら、メタボ街道まっしぐらだ。

■「ご飯の量と揚げ物の衣がカギを握る『定食』」
 オジサンの昼メシの定番「定食」。昼間だけオープンしている定食屋もあれば、夜が本業の居酒屋がランチタイムに定食を出していることも多い。



まずは定食に付きもののご飯。一般的に定食屋の茶碗のサイズは大きく、ご飯の量は家庭の茶碗の大盛りと同等の200gくらいある。これを4分の1〜3分の1残すことができれば80〜120kcal減となる。残すのは気がひけるとい方は、最初から「ご飯少なめで」と注文しよう。

定食のメインとなるのが天ぷらや唐揚げ、とんかつなどの揚げ物。揚げ物はオジサンの好物であるが、残念ながら高カロリーであるため、基本的には利用機会を少なくすることを勧めます。

揚げ物のカロリーを抑えるには、とんかつならロースではなく脂の少ないヒレ、というように食材を選ぶのが一つの方法。

また、揚げ物は衣部分のカロリーが高いので、できるだけ衣部分を少なくする工夫が脱メタボにつながる。「衣部分を少なくす

る」衣の表面積を小さくする」と考えれば、盛り合わせより1品ものを選ぶほうがベター。材料と品数によるが、ミックスフライ定食よりもロースカツ定食のほうがカロリーは抑えられるというわけだ。

店によっては衣が大きい場合もある。中にはビジュアルでオジサンの食欲を満足させんとばかりに衣が異常にデカイエビ天などもあるが、ここには明らかに具がないだろう。という部分の衣は外したい。健康に気遣うこのご時世、それくらいマナー違反ではないだろう。

■実は、並が並じゃない「牛丼」

給料日前の強い味方、牛丼屋。席に着くなり「並い」と言うのが常となっている方もいるだろうが、並（盛り）は決して普通ではないことをご存知だろうか。

通常、並のご飯量は約250g、ミニサ



イズですら200g、大盛りや特盛りなら300g以上もある。がつつりいきたい気持ちをつくってこらえて、1サイズ小さいものを注文するか、ご飯を残すことが脱メタボの第一歩につながる。

「でも、なんか食べた気がしないんだよね」と不満な方は、スープを追加すればかなりの満足感が得られるし、味噌汁+サラダのセットなどを選べば、バランスもよくなり一石二鳥。ただし、つゆをご飯にたっぷりかけてもらう「つゆだく」は禁物。牛丼のつゆにはたくさん糖分と塩分が含まれていることを知っておこう。

■「そば」「うどん」はトッピングで栄養バランスをとる工夫

時間がなくてもサツと食べられて、食欲がないときも軽く食べられる「そば&うどん」。値段も安いので、食べる機会は少ないだろう。

ざるそばもかけうどんも、1杯当たり300kcal程度。カロリーという観点だけから見れば○だが、栄養バランスという観点から見れば×。炭水化物に偏って、ビタミンやタンパク質など必要な栄養素が摂取できないからだ。

そばやうどんをバランスの良いメニューにするには、肉や卵、野菜などトッピングを加えることだ。「肉そば」にわかめをトッピングすれば、タンパク質やビタミン、ミネラルを補うことができる。

オジサン同士は特に要注意！
「飲み会」での工夫

最近は何となく少なくなつたとはいえ、アフター5の飲みケーションもサラリーマンにとつては仕事のうち、かもしれない。中にはほぼ毎日のように誰かを誘つては、飲みケーション活動に熱心に取り組む強者のオジサンもいることだろう。「飲み会＝晩メシ」となることを考えれば、飲み会でのメニュー選びにも工夫が必要なのだ。

■ 気づけばぎつね色一色？

「居酒屋」でのメニューの選び方

「仕事も一段落したし、今日は飲みに行くか」となじみの居酒屋での飲み会。オジサンだけのメンバーで1人1品ずつ好きなものを注文したところ、出てきた料理がすべて揚げ物だった…こんな経験はないだろうか。

メンバーに女子が1人でも混じっていれば、ほぼ間違いなくサラダが1品加わるはずだが、やはりオジサンは揚げ物が大好きなのだろう。テーブルに並んだ料理は揚げ物とビールだけで「見事にきつね色一色」。ひと目で栄養バランスが悪いことがわかる。

バランスの良い食事は色のバランスも良いもの。チャーシューとメンマだけのラーメンよりも、具だくさんのチャンポンのほうが彩り良く栄養のバランスも良いのだ。

居酒屋での晩メシをヘルシーにするには、

グループなら誰かがメニュー選びの音頭をとるといい。料理が揚げ物に偏りそうになったら、すかさず「野菜も頼めよ」とツッコミを入れよう。揚げ物は全体の3分の1程度までにとどめ、できれば半分くらいは野菜入りの料理を注文したい。

■ 1人前にスティック砂糖3本分+塩分3g。必ずしもヘルシーではない「寿司」

懐があつたかい給料日には贅沢に寿司屋で一杯、というオジサンもいることだろう。近ごろは回転寿司もまんざらでもなかつたりするので、懐がさびしくても足を運べるかもしれない。

「寿司＝ヘルシー」と思っている人は結構多い。欧米人が寿司をヘルシーだというのはわかる。動物性脂肪の多い彼らの食事から見れば、確かに寿司はヘルシーに映るだろう。ではあるが、果たして日本のオジサ



ンにとつてはどうだろうか。

まずはシャリ（寿司飯）。一般的な重量は1人前（10貫・5皿）で約250g、丼メシ1杯分である。この中に酢だけでなく、砂糖と塩が入っている。1人前のシャリに入っている砂糖の量は、スティック砂糖3本分以上の約10g、塩は味噌汁1・5杯の塩分量に相当する3gとかなりの量になる。しかも、これは1人前で済めばの話だ。さらに醤油をつけて食べるのだから、少なくとも血糖や血圧が高い人は食べ方に配慮が必要だろう。

では、栄養バランスはどうだろうか？

基本的にはシャリ（炭水化物）と魚介類や卵（タンパク質）のみ。巻き物や軍艦にアボカドやコーンが入っていれば少しばかり野菜も摂取できるが、別皿で野菜や果物を頼むことはあまりない。そう考えると、「寿司

表2 生活習慣病予防のための適正飲酒量



出典：厚生労働省HP <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/kouketuatu/meal.html>

「ヘルシー」にはいささか抵抗を感じる。くれぐれも誤解のないようにお願いしたいが、私は寿司が悪いと言っているわけではない。血糖や血圧が高めのオジサンにおいては、「寿司ヘルシー」という思い込みは少々キケンであるということをお伝えしたいのだ。回転寿司で気がつけばお皿の数が十数枚…なんてことのないよう、食べる量に留意して美味しくいただきたい。

■飲酒にともなう過食と偏食もあなどれない「アルコール類」の摂取

「ビールや日本酒は太るから、焼酎やウイ

スキーにしているんだよ」とドヤ顔で鼻を上げる諸兄をお見かけすることがあるが、量が過ぎれば同じこと。中性脂肪上昇や肝機能低下、肥満といった悪影響を及ぼすので、アルコール類は適量に抑えることが重要だ(表2)。

蒸留酒などの濃いお酒はただでさえカロリーが高い。だから、甘いジュース類ではなく水、お湯、お茶、無糖の炭酸水などで割るのがカロリーを抑えるコツだ。ロックで風味を味わいたい人は、チェイサーの水を用意し、アルコール類と同じくらいの量を飲むといい。甘いカクテルや梅酒はかなりの糖分を含むので、避けるのが無難だろう。

各酒造メーカーがしのぎを削っている糖質オフやゼロのアルコール類も、メタボ対策には有効となる。ビール系の糖質ゼロタイプは、通常のビールに比べカロリーは半分程度。ノンアルコールタイプも上手に利用しながら、できれば週2日以上は休肝日としたいものだ。

アルコール類を摂取すると過食や偏食などの悪影響も見られ、むしろこちらのほうが問題となることも多い。くれぐれも飲み過ぎには注意である。

■ジョギング90分に相当する

「締めラーメン」

ラーメンもオジサンの好物の一つ。飲んだ後の「締めラーメン」が習慣化している諸兄も多いことだろう。



深夜帰りがけに食べた1杯のラーメンが500kcal。それを消費するためには、ジョギングなら90分走らなければならない(体重70kgの場合)。一日酔いのカラダで翌日にジョギング90分を実行する勇気はあるだろうか。なければそれが体脂肪になることは覚悟すべしである。

締めのラーメンはカロリーと塩分のとり過ぎだけでなく、翌朝の胃もたれ、朝食抜きにつながりやすい。朝食抜きがデメリットばかりというのは先述の通り。悪循環に陥らないために、まずは締めのラーメンをあきらめる勇気を持つよう。

知らないうちに結構、砂糖を
摂取しています。「間食」の注意

■脱メタボを目指すなら、

やっぱり量を抑えたい「スイーツ」

スイーツ男子の台頭もあり、人目をほばからず甘い物をうまそうにほおぼるオジサンの姿も珍しくなくなってきた。

多くの人が持っているスイーツのイメージは「洋菓子よりも和菓子のほうがヘルシー」ではないだろうか。確かに動物性脂肪の観点からは和菓子に軍配が上がる。しかし砂糖の量で見ると、むしろ和菓子のほうが多い。ショートケーキ1切れに含まれる砂糖の量が25g前後であるのに対し、大福1個では倍の50g以上のももある。これは片手に山盛り1杯にもなる量だ。

大量の砂糖は血糖を急激に上げ、それを下げるためにはたくさんインスリンという



ホルモンが必要となる。インスリンは脂肪の合成を促進するため、甘い物を食べると結果的に太りやすくなる。「脱メタボ」をスローガンに掲げるオジサンにとって、スイーツの摂取は極力控えたい。

■ペットボトル1本にスティック砂糖

何本分? 「ドリンク類」

渴いたのどを潤すだけでなく、時には気分もリフレッシュさせてくれるドリンク類。自動販売機に行くのが日課になっているオジサンもいるのではないだろうか。このドリンク類には糖分が多く含まれていることにお気づきだろうか。

例えばスポーツドリンク。ペットボトル1本(500ml)には、スティック砂糖10本分の約30gの糖分が含まれる。夏場の熱中症対策に利用する人も多いが、多少汗をかいただけならこれほどの糖分は必要ない。



炭酸飲料など加糖タイプの清涼飲料水 (500ml)



お茶や水をこまめに摂取すれば充分である。さらに、炭酸飲料など加糖タイプの清涼飲料水500mlに含まれる糖分の量は、何とスポーツドリンクの2倍程度。日常の飲料にはお勧めしかなる。

オジサンのマストアイテム(?) 缶コーヒ

ーはブラックやストレートであれば、カロリーはゼロと考えていい。微糖、低糖、カロリーオフは意外と糖分が入っているので、習慣的にたくさん飲む方は要注意だ。

ちょっとした工夫で
ベルトの穴の1つや2つ減らせる

本当はまだまだお伝えしたいところだが、残念ながらこの辺で。一つや二つ取り組めそうなものはあっただろうか。

食事はエサではない。人生における大きな楽しみの一つでもある。肩間にシワ寄せて食事をするのでは本末転倒だ。すべてに取り組む必要はない。100点を目標して3日で挫折するのではなく、50点でもいいから長く続けられることを選ぶ。

期間限定では意味がない。進む方向の角度を少しでも変えていけば、行き着く先は変わる。ちょっとした工夫でオジサンのベルトの穴1つや2つ変えることはできるのだ。健診後にうるさい栄養士の話を聞かなくて済むように、そして何よりご自身の健康のために、一つでもいい、できることから始めてみてはいかがだろうか。