

# プラスになる食べ方 マイナ スになる食べ方



## 取り過ぎキリには必ず注意！ 体に良い食べ物でも

皆さんは食事をする時、どんなことを意識していますか。「何も意識していない」方もいれば、「体重が増えたので、食べる量を減らそう」「健康のために野菜をたくさん食べよう」という方もいるでしょう。いつまでも元気に過ごしたいのは、万人共通の願いです。「医食同源」という言葉もあるように、健康のためには日々の食事が大切ですが、その食事が体にプラスの影響を与えることもあれば、マイナスの影響を与えることもあります。そこでこのシリーズでは、食事をする時に気をつけたいことについてお話ししていきます。第1回のテーマは取り過ぎです。

巷には「この食べ物は体に良い」という情報があふれています。そういう情報を見聞きすると、すぐにでも食事に取り入れたいくなるものです。しかし、いくら体に良くても、取り過ぎれば、かえってマイナスの影響を与えることがあります。

例えばプロテインパウダー。中高年になると筋肉量が減りやすいので、積極的に利用すると良いとされる情報があります。これを、食事からたんぱく質がしっかり摂れている栄養状態の良い方が利用すると、どうなるでしょうか。足りない栄養素を補うことよりも、栄養素の過度な摂取、つまり余分なエネルギー量摂取から、体重増加やたんぱく質の摂り過ぎによる腎機能負担などの懸念材料が生まれます。

また、体に良い油として、オリーブ油やエゴマ油などの植物油がもてはやされています。健康増進に毎日スプーン1杯飲んでみたり、サラダをはじめ料理にたっぷりかけている方もいらっしゃるでしょう。同様に、アーモンドやクルミといったナッツも、間食やサラダのトッピングなどで利用している方を見かけます。**植物油もナッツもエネルギー量が高いので、取り過ぎれば体重増加をまねき、さらに悪玉コレステロール（LDL-コレステロール）の上昇や動脈硬化の原因**となりかねません。

植物油やナッツに含まれる「脂質」を構成する成分の1つに脂肪酸がありますが、これは「不飽和脂肪酸」と「飽和脂肪酸」からできています。「不飽和脂肪酸」には、オリーブ油のオレイン酸、エゴマ油やナッツのn-3系脂肪酸があり、悪玉コレステロール値の上昇や動脈硬化の予防になるということから、体に良い油として注目を集めています。一方の「飽和脂肪酸」は、肉の脂身などに多く含まれ、悪玉コレステロール値の上昇や動脈硬化の原因になるため体に悪い油とされ、摂り過ぎないように注意喚起されています。ここで多くの方が見逃しているのは、**どんな植物油やナッツを食べていても、不飽和脂肪酸と飽和脂肪酸を同時に摂取している**ということです。体に良いと思って不飽和脂肪酸を積極的に摂っているつもりでも、そこに含まれる飽和脂肪酸も漏れなく摂ってしまっているのです。

このように体に良い食べ物でも、取り過ぎれば、体に悪い食べ物へと変化してしまう場合がありますので、適量をこころがけ、ご自身の栄養状態に合わせて食生活に取り入れることをおすすめします。各栄養素の適量は性別や年齢、身体活動レベルによって異なりますが、例えばナッツなら適量は1日小さじ1杯程度で、2杯以上は食べ過ぎです。毎日の食生活の中で、食材や栄養素を偏って摂取しないこころがけが、取り過ぎ防止につながります。



管理栄養士／  
日本抗加齢医学会指導士  
森 由香子

【もり・ゆかこ】

東京農業大学農学部栄養学科卒業、大妻女子大学大学院修士課程修了。病院の非常勤職員をはじめ幅広い分野で活動中。病院食メニュー開発、栄養指導の経験をもつ。