

# ALPS HEALTH

## 食事は健康づくりの 原点です (第1回)

### 働く世代の食事のとり方～食事バランスガイドを使用してPart1～

#### メタボリックシンドローム予防と 「バランスの良い食事」

ここ近年、脂肪のとりすぎや、食事のバランスの崩れ等が原因で、肥満の方が増えていることはご存知でしょうか？ 肥満が様々な『生活習慣病』の引き金になっている事は、今では多くの人が理解しているのですが、図1に示すように、肥満者の割合はここ数年変わっていません。あなたは自分のBMI※<sup>注1</sup>やウエスト周囲径(腹囲)の値を知っていますか？ 健診の結果を一度チェックし、確認してみましょう(図2)。

なぜBMIやウエスト周囲径が注目されているのでしょうか。近頃「メタボリックシンドローム」ということばを



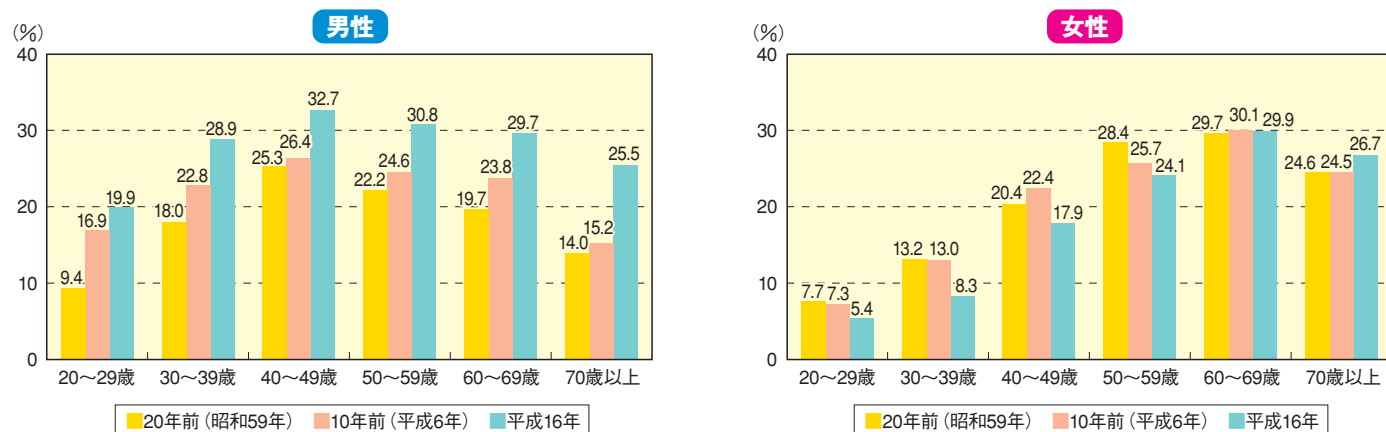
澤田 樹美

女子栄養大学栄養科学研究所  
客員研究員(管理栄養士)

【さわだ きみ】名古屋市内の病院、某ホテル内会員制フィットネスにて、運動指導・栄養相談の職務を経て、あまの創建トータルヘルス研究所に入社。健康・栄養教育セミナー、講演、企画・報告書作成等に携わる中、職域の健康づくりには食環境支援が必須と思い、研究テーマに取り組む為、女子栄養大学大学院修士課程に進学(栄養学修士)。主な論文などは「食育とメタボリックシンドロームの予防」(共著) 労働の科学 62巻 29-33, (2007)、「食品製造企業従業員の食物摂取・食行動の課題」女子栄養大学紀要 vol.38, (2007)

耳にしたことがあると思いますが、実は、生活習慣病といわれている高血糖や高血圧、高脂血症は別々に進行するとは限らないのです。これらの疾患は、BMIやウエスト周囲の増加に伴って、次々に発症してくると考えられています。このようにリスクの重なった状態を「メタボリックシンドローム」と呼んでいます。したがって、肥満は生活習慣病の大もととなり、その予防にはバランスの良い食事と運動が重要になってきます。近頃は、このような、エネルギー過剰による肥満の問題の他、食事のバランスの崩れから、安易にサプリメントに手を伸ばす方も増加しているようですが、サプリメントは飽くまでも補助的なもの。日々の食事をなごいがしろにして、高価なサプリメント

図1 肥満者 (BMI≥25) の割合 (20歳以上)



※注1 肥満度：BMI (Body Mass Index) を用いて判定  
 $BMI = \text{体重} [kg] / (\text{身長} [m])^2$  により算出  
 BMI < 18.5 低体重 (やせ)  
 18.5 ≤ BMI < 25 普通体重 (正常)  
 BMI ≥ 25 肥満  
 (日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

(参考)「健康日本21」の目標値 (2010年)  
 20歳代女性のやせの者 15%以下  
 20~60歳代男性の肥満者 15%以下  
 40~60歳代女性の肥満者 20%以下

平成16年 国民健康・栄養調査結果より

図2 肥満やウエスト周囲に注意！ 自分は大丈夫？

身長 \_\_\_\_\_ m

体重 \_\_\_\_\_ kg

腹囲 \_\_\_\_\_ cm  
腹囲は立った状態でおへそ周りを計測してください

BMI \_\_\_\_\_  
BMI = 体重 (kg) ÷ [身長 (m)]<sup>2</sup>

BMI ≥ 25で  
 男性の腹囲85cm以上  
 女性の腹囲90cm以上  
 の場合は内臓脂肪型肥満の疑いがあります

を摂取するよりも、もっと身近な食材や料理に目を向けてみましょう。

今回から三回の連載では、毎日の食事について、何をどのように食べた方がいいのか……を日々の食生活のみでなく、職場でも実践できるヒントを入れながら説明していきます。

**「食事バランスガイド」とは？**

最近、テレビや雑誌、スーパーマーケット、店頭などで図3のコマの絵を見る機会が増えたと思いませんか？

コマの絵の名前は「食事バランスガイド」というのですが、この名前をご存知でしたでしょうか？ この「食事バ

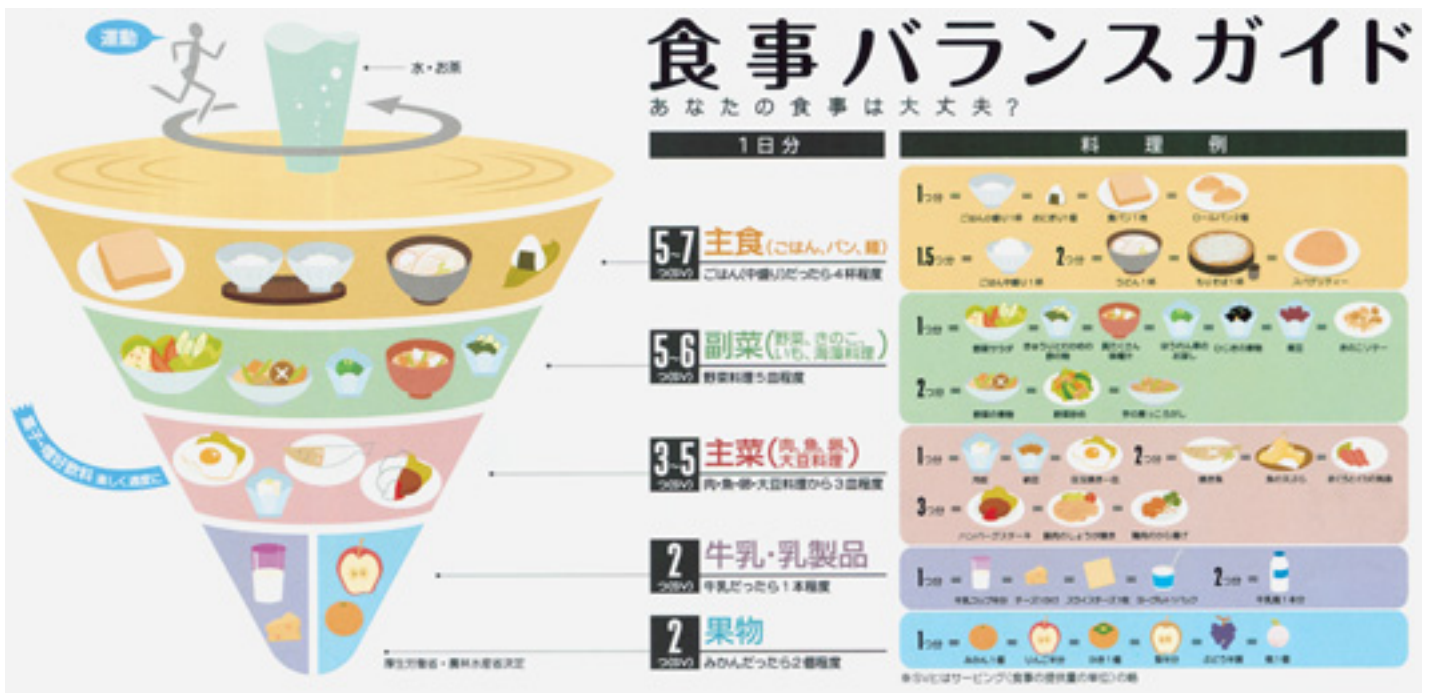
ランスガイド」は、何をどれだけ食べたらよいかをイラストでわかりやすく伝えるために、平成一七年に厚生労働省と農林水産省で作成されたものです。「見たことある……でも、詳しくはわからない……」という方も多いでしょう。絵を見ただけでは内容をよく理解するのは難しいかもしれませんが……。

まずは、このコマの絵「食事バランスガイド」について、説明しましょう。

この「食事バランスガイド」は、一日の食事として何をどれだけ食べたらいいかをイラストで示したものです(図3)。上部から、十分な摂取が望まれるご飯や麺などの主食、野菜などを主な材料とする副菜、魚や肉などの料理である主菜の順に並んでいて牛乳・乳製品、果物が横に並んでいます。また、中心部には水やお茶など、毎日欠かさない水分が軸となり、全体で一日に必要な量を表しています。さらにコマのひもの部分は菓子類や、アルコールなど栄養素をとる上で必ずしも必要というわけではないのですが、日常の食生活の中の楽しみの部分(嗜好品)を表しています。

近年、ごはんやパンなどの主食や、野菜料理などの副菜の食べる量が少なく、主に肉料理などの主菜を多く食べている傾向がみられ、動物性脂

図3 食事バランスガイド



質や脂質摂取などの増加にもつながっています(図4-1、図4-2)。実際に、海外では、ハワイに住むコーカサス人、日本人、中国人、ネイティブハワイアン等五一人の異なる人種の女性を対象にした研究で、肉類を主とする肉類型食事パターンの人は、BMIの数値も高いという結果がみとめられています(Maskarinec G. et al. J Nutr 2000)。また、最近の日本人の若年女性を対象にした調査(Okubo H. et al. Int J Obesity (Lond) 2007)でも、肉類・肉加工食品・油脂の摂取が多い欧米型食品摂取パターンの者はBMI 25以上のリスクが高いという報告があります。このように、肥満の割合が増加している背景として、肉類などの主菜の摂取が増加し、欧米型の肉類・油脂の摂取を多く食べている傾向があることも一要因として考えられます。

適正なエネルギーの範囲でバランスよく食べるには、まず、ごはんなどの主食をしっかりととり、野菜をたっぷり食べ、肉などの主菜は適量とるといったコマのイラストのような割合で食べることが望ましい食事となります。食事に関して面倒なことは嫌という方は、まずこの点だけ頭の隅に入れておき、食事をするときに意識してみてくださいいかがでしょうか？

では次に、もう少し、各項目について

て具体的にみていきましょう。

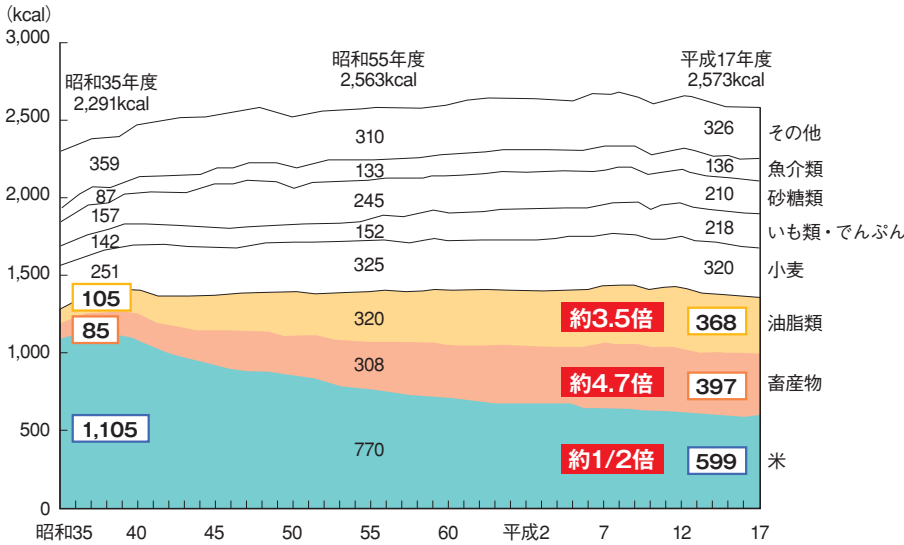
**I. 飲み物**

**「飲み物は水かお茶に！」**

みなさん、飲み物は何を飲むことが多いですか？ 職場内に設置されている自動販売機にはコーヒー、紅茶、ジュース、スポーツドリンク、栄養ドリンク、お茶など何種類かの飲料が入っていることでしょうか。仕事の合間や、のどが渇いたとき、毎日何を買っていますか？

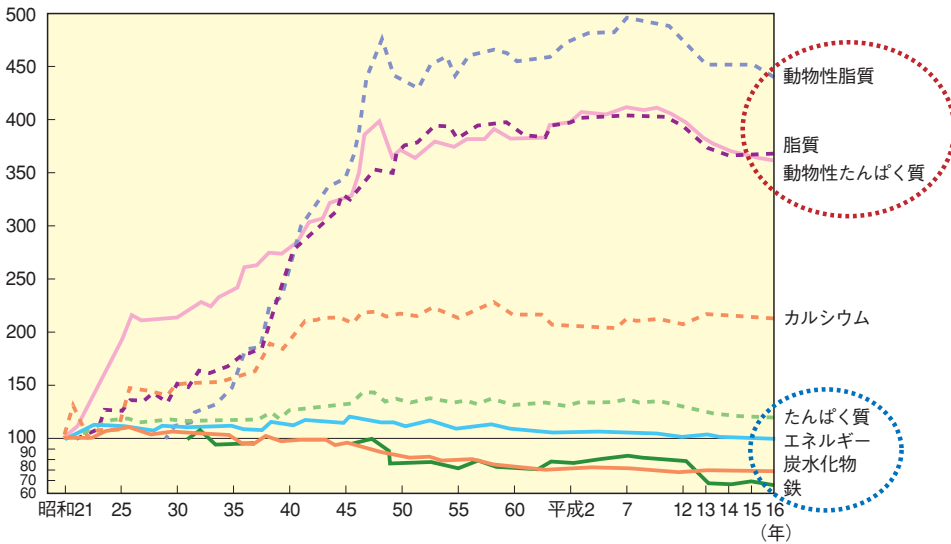
近年、海外では「砂糖入り飲料」と肥満や過体重との関係を示した報告がみられます。例えば、「一八〇九九歳までの男女一八七人を対象にした「Wellness in the Rockies Study」の研究では、ソフトドリンクやソーダの摂取が週一本以上の者は、週一本未満の者に比べ、BMI 30以上の肥満者及び25以上の過体重者が統計的に有意に多いと報告されています。また、従業員三五五二人を対象にした「Healthy Worker Project」の研究によると、女性では、ソーダを週に一本摂取する者は、一切摂取しない者に比べて有意に体重が重いとの報告もみられています。「減量中の方」、「体重増加を気にしている方」、「糖分を摂りすぎているなあと思われている方」の中で、糖分入り飲料などを、なんとなく習慣で買っ

図4-1 我が国における食料消費構造の変化 (国民1人あたり供給熱量の構成の推移)



資料：食料自給表 平成17年度 食料自給率レポートを一部改変

図4-2 栄養素等摂取量の推移 (昭和21年=100)



注 動物性脂質については昭和27年=100、鉄については昭和30年=100としている。  
平成15年 国民健康・栄養調査報告より

ている方は、まず、糖分の入っていない水かお茶にしてみましょう。  
近頃は、缶飲料やペットボトルには様々な甘味料や砂糖以外の糖など、多くの種類の糖分が入っていて、全ての飲料の糖分を「砂糖」と一言ではいえない為、糖分についての説明が難しいのですが、皆さんにイメージしてもら

いやすいように、今回は飲料に含まれている糖分を、とりあえず砂糖として換算したうえでお話させていただきま  
す。……まず、缶コーヒー一本(一九〇g)の中には、約二〜一五g前後の糖分が含まれていることは、ご存知ですか？ これは、砂糖で考えるとスプーン約四〜五杯分にあたる糖分量で

す(一杯約3g)。普段、自宅や喫茶店などで、コーヒーを飲むとき、砂糖を入れる方の中でも多くてスプーンに二杯くらいの方が多いのではないのでしょうか？ 缶飲料にすると、一本飲むだけで、気がつかないうちにスプーン約四〜五杯分の砂糖をとってしまうこととなります。また、炭酸飲料やジュース類(三五〇g)の場合、種類にもよりますが、約三六g前後の糖分が含まれているので、一日、何本も常飲していると、かなりの糖分が体内に入ってくることはもう想像できますね。  
出勤している約五日間、糖分入りの缶コーヒーの飲料を定年退職時まで飲みつづけたら、毎日お茶を飲んでいる人と比べ、飲料からとる砂糖の量は大きく違ってくるでしょう。  
私たちが日常生活で欠かせない水分というのは糖分たっぷりの飲料ではなく、ただの水です。  
先日、国内の某企業の工場で働く従業員五十一名に、飲料について調査をしました。その結果、特に男性従業員は糖分入りの飲料(コーヒー・紅茶・スポーツドリンクなども含む)を、「毎日」飲んでいると回答した者が五九・九%と多い結果となり、さらに、「毎日」と回答した者で一日の本数を尋ねたところ「三本以上」と回答した方が三八・三%を占めました(図5)。男性職員

図5 砂糖入り缶飲料摂取頻度

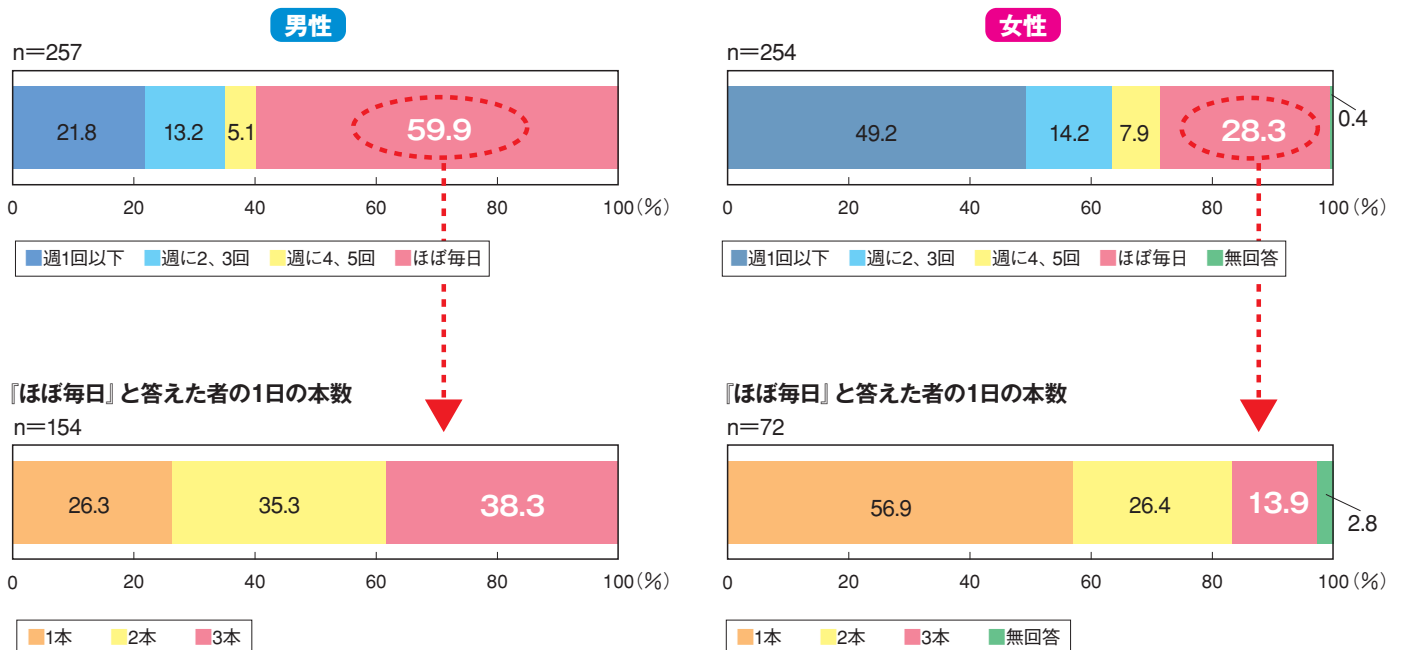


図6 主食 (SV) の数え方

あなたにとって、主食(ごはん、パン・麺など)を、実際、1日に合計、どのくらい食べていますか。下記の絵を参考に、あてはまるところ1つをえらびましょう。



の皆さん、ここ数日間を振り返ってみて、「思い当たるなあ……」という方は、いらつしやいますか？ 特に男性は、料理をする機会が少ないですから、まずは飲み物を変えることから取り組んでみてはいかがでしょうか？

Ⅱ. ～主食～  
 「ごはんなどをしっかりと！」

次に、主食のとり方です。主食とは、ごはん、パン(菓子パンは、食事ではありません)、麺などの穀類の料理をいいます。

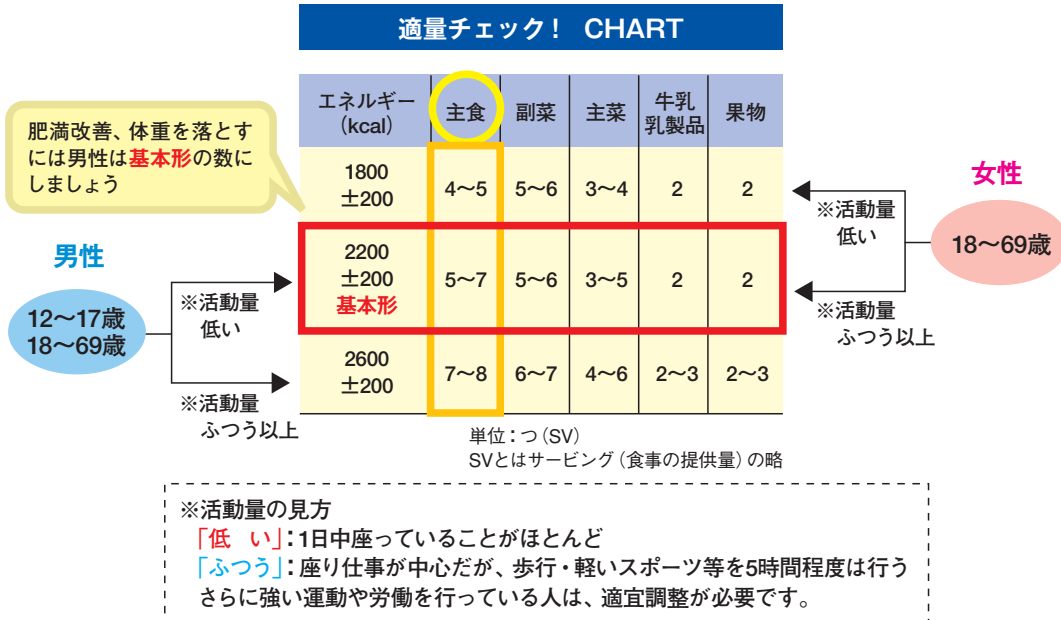
それでは、まず、ふだん食べている量をチェックしてみましょう！ 皆さんは、主食である、ごはん、パン、麺類などを、実際一日合計、いくつ食べているでしょうか？ 図6のイラストを参考にしながら一つから八つ以上の中でいくつ分にあたるか○をつけてみましょう。この「いくつ(SV)」という単位は食事バランスガイド特有の数え方です。

食事バランスガイドでは、ご飯小盛り一杯、おにぎり一個が一つ(SV)。食パンなら一枚、ロールパンなら二個分が一つ(SV)になります。ご飯を中盛で普通に一膳食べたなら、一つ半となります。

また、麺類のうどん一杯やもりそば一枚、スパゲティなど一皿で一食になるようなものは二つ(SV)と数えましょう。丼ものやカレーなどは野菜や肉などのおかずも含んだ複合料理となりますが、このような丼ものなどのご飯の量を数える時は、上記で説明したご飯小盛り一杯が一つ(SV)、中盛り一膳が一・五(SV)と比較し、例えばご飯の量が中盛り一膳だったなら一・五(SV)、それよりも少し多めであれば二つ(SV)と数えます。

いくつになりましたか。では次に、自分の一日に必要な主食の量を図7で確認してみましょう。

図7 自分の1日の適量を調べましょう



デスクワークの多い身体活動量の低い男性では、一日に五〜七つ (SV) 相当分が必要といわれています。女性の場合は、同じく身体活動が低い人では、一日四〜五つ (SV) とな

肥満改善、体重を落とすには男性は**基本形**の数にしましょう

**男性**  
12~17歳 ※活動量 低い  
18~69歳 ※活動量 ふつう以上

ります。  
先ほど数えた一から八つ (SV) の数値と比べて、ごはんなどの主食を、あといくつ増やすといいか、または減らすといいか確認できましたか?  
……ところで、皆さん、このような食べ方に心あたりはありますか?  
例えば、朝食に食パン一枚。昼食に甘い菓子パン。夕食にご飯を中盛で一杯。  
これはいくつ分になるでしょう?

胚芽パンなどの雑穀入りなどのパンはビタミン・ミネラルが豊富で特にお勧めです! 因みにクロワッサンなども主食として数えられますが、脂質の多いパンはパイ生地と同じようなもの。エネルギーが高いです。したがって体

重コントロールを考えた場合は、バターなど多く含まれているパンではなく、砂糖や脂質が少ないハードパン (食事パン) が理想です。  
そのほか、例えば、うどんなどの麺類や丼ものを昼食に選ぶと、主食は簡単に二つ (SV) とれ、一日合計四・五つ (SV) となります。このパターンだと夕食のご飯はもう半膳 (〇・五つ) 増やし、軽く二杯食べても良いということになります。  
さて、あなたが実際食べている主食の数は、五〜七つ (SV) に達していますか? 少なかった人もいるのではないのでしょうか。ここ近年日本人は、ごはんを食べる人が減少傾向にありま

代、昼食に主食をしっかりとってないと、夕刻時には小腹が空き、夜の食事までの間に菓子などで間食をしてしまうのは当然です。そもそも間食というのは、「菓子」のことではなく、食事と食事の合間に小腹が空いたときの「食事」という意味があります。鎌倉・室町時代以前の日本人は一日二食でした。しかし、当時の武士や大工などの労働者のような身体をよく動かしている人は、空腹を避けるために、朝食と夕食の間におにぎりや麺類などを食べるようになり、昼食が始まったといわれています。

主食がしっかりとれていない方（二回の食事として主食五つに満たない方）、食事を一食分抜かしてしまっている方は、小腹が空いたら主食を間食として上手にとりましょう。

例えば、おにぎり一個で一つ（菓子パンは主食にはなりませんのでくれぐれもご注意ください）。また、小腹が空かないように、朝食・昼食・夕食時に主食をしっかりと、少なくとも一日五つとることが、実は体重コントロールをする上では重要なポイントになります。もう一つ、早く帰宅して本来の夕刻時かそれに近い時間帯に夕食を食べることができると職場環境であれば、一日でもその頻度を増やすこともお勧めします。近頃週に一日「ノー残業デー」を導入

している職場も増えてきたようです。皆さんの職場にはどのようなシステムはありますか？ そもそも、食事の行動変容は食事のとり方を知識として学ぶだけでは根本的な改善は難しく、社会規範や会社の風土が大きく影響しています。早く帰宅することが難しい多くの方は、食事のときの主食の量を調整するか、小腹が空いたときの食事（間食）として、デスクの引き出しには手軽に食べられるおにぎりをしのばせて対応しましょう。

さらに、減量したいと考えている方は、麺類はラーメンなどの中華麺やスパゲティよりもうどんやそばなどの和食のメニューにすると脂肪やカロリーを抑えることができます。また、井ものや、カレーやチャーハンなどには、多くの油が含まれています。職場に食堂がある方や、外食の方も、昼食のメニューには、そば・うどんなどの麺類や、鉄火井など極力和食系の井ものメニューを中心に選ぶことで、主食をしっかりと食べても脂肪を控えることができます。脂肪の多い主食を多くとっているのは、逆行してしまいますので、この点は要注意ですね。

### 最後に

これから、三回のシリーズでは、職場での生活行動に注目した、簡単に

できる食事の実践内容について考えていきたいと思えます。今回の一つ目は飲み物についてでした。「ちりも積もれば山となる」というように、砂糖もとりすぎると、やがては皮下脂肪が増えてきます。まずは体の中に入れる飲み物を変えていきましょう。今はバラエティーに富んだお茶や水が市販されていますから、健康のためにと力まず、飲みみながらいろいろな水やお茶を飲み比べてみてはいかがでしょうか。

そして、二つ目はごはんなどの主食でした。なにげなく菓子パンを食事にわりに食べていた人は、ごはんなどの主食をしっかりとるようにし、体の中に余分な砂糖や脂肪分を入れないようにしましょう。昼食で麺類や井ものにするならば、簡単に主食二つ（SV）をとることが出来ます。また、残業による空腹対策としては、お昼のうちににおにぎりなどを買ってデスクに置いておきましょう。

本日から、次号までの二ヶ月間、まずはこのあたりから職場での食べ方、飲み方を工夫してみませんか？ 次号では、野菜料理（副菜）と魚や肉などの料理（主菜）を中心に、果物やおやつについても触れてみたいと思います。

（監修：女子栄養大学 教授 武見ゆかり）