



【伊勢市】
医療法人 MSC
齋藤 公正 理事長
<経歴>
愛媛大学医学部卒
山田（現伊勢）赤十字病院
呼吸器科副部長
<現在>
さいとう内科呼吸器科
三重スリープクリニック院長
三重ハートセンター非常勤医

病気の基礎知識や予防法をアドバイス

Simple 健康カルテ

File No.5 「肥満症」

ダイエット特集 - その3 -
「よくある勘違い！」



今月はダイエット特集の最終回です。「何を食べたらやせれますか？」とよく聞かれます。基本は、必要栄養素をバランスよく摂取し、余分なカロリーや有害物質を摂取しない事です。つい誇大広告に惑わされ、体に良いと信じて偏食し失敗する方も見かけます。そこで、今回はよくある勘違いをまとめました。

【食べ物の勘違い】
ゼロカロリー？：ゼロカロリーやカロリーオフの食品も、実は問題があります。我国の栄養成分表示基準により、100mlあたり5キロカロリー未満は「ゼロノン・無」、20キロカロリー未満は「低・ひかえめ・ライト・オフ」と表示可能です。つまりカロリーゼロではないのです。そして甘味を出すために人工甘味料を使用しています。たしかにブドウ糖では無いのですが、安心して真に受けて摂り過ぎると、化学合成された人工甘味料が体に悪影響を及ぼす可能性は否定できません。

野菜ジュース：野菜ジュースは健康に良いと勘違いし、飲み過ぎる人がいます。これも危険です。飲みやすくするために、シロ糖や果糖が添加されている事を意識する必要があります。また濃縮還元タイプはその製造過程で栄養素や風味は失われるために、香料やビタミンなどは後から添加物として補う事、おまけに農薬は残留している可能性も考えら



れます。無添加、無塩、ストレートタイプや自分でミキサーでつくるフレッシュジュースやスムージーを適度に摂るのが理想です。

飲酒：アルコールは醸造酒（日本酒・ワイン・ビール）と蒸留酒（焼酎・ウイスキー・ブランデー）に分けられます。糖質が多いのは醸造酒です。1合までとか週に2回だけ飲むとかのルール作りが肝要。ただし蒸留酒でも、甘い飲み物で割ったりすれば、当然高カロリーになります。カロリーオフ等の発泡酒にも添加物が含まれており、飲み過ぎは要注意。また、酒の肴には注意が必要。つい味が濃い物や脂肪がすすんでしまいます。ここでも2月号で紹介した「まごわやさしい」を意識したつまみにする事です。

腸内細菌の話：ヨーグルトの食べ過ぎは？
ヒトの腸管内には、500種類以上、総計100兆個以上の腸内細菌が共生しており、「腸内環境を整える」の意味は、その腸内の細菌のうち善玉菌の割合を増やし、善玉V悪玉のバランスを保つ事です。近年このバランスの乱れから、がんや気管支喘息やアトピー性皮膚炎等の悪化が起こり易く、抗加齢や美肌にも関連する事がわかってきており、今後の医学の注目分野です。例えば、双子のマウスに同じ食餌を与えても、腸内環境を変えただけで、肥満になりやすさに差が出る事が明らかになっています。注意すべきは、よくヨーグルトなどに「いい乳酸菌」が入っていますと宣伝され、毎日せせと食べる方もみえますが、問題はその乳酸菌が本当に腸まで届

き、活躍するかです。動物性脂肪を摂り過ぎて、かえって太ってしまう事になりかねません。ここでも、「まごわやさしい」を意識し、野菜中心のバランス良い食事や発酵食品を多く摂る意識が大切です。個人的には、この部分はサプリメントも利用しています

【ダイエットの秘訣】
最後にダイエットを成功・継続していく秘訣を2点あげます。

① **体重を毎日測定する事。**
② **5勝2敗の法則です。**

毎朝食事食べる前と毎夜入浴前に裸で測定する事。しかも、100g単位で体重の増減を記録意識していく事が大切です。今日は少し食べ過ぎたので、明日は控えよう等の意識が大切です。完璧主義は、自分を追い込み、うまくいかない時に返って挫折しやすくなってしまう。1週間の内、5日間はずまく食事がセーブできればOK、それが5勝2敗の法則です。たまに少し呑み食いし過ぎても帳尻を合わせていくぐらいの、おおらかな気持ちも時には必要なのです。

繰り返しますが、ダイエットの真の目的は、単に体重を減らすためでは無く、病気になるにくい体に変えていく事です。思いあたる生活習慣があれば、二つ二つ、無理なく変えていって下さい。

