DeeMaak 栄養相談出張所

2018年6月出版

先月号で、BMIのお話をしました。健康の指標としてBMIともう一つ用いられるのが体脂肪率。 今月はこの体脂肪について詳しくお話しします。

《体脂肪とは?》

体に蓄えられた脂肪のことです。主に脂肪細胞に蓄えられています。 体脂肪率とは、体重に占める体脂肪の比率をパーセントで表したものです。 脂肪細胞は体の機能を正常に保つために必要なホルモンを作る働きをしています。 エネルギー源を貯蔵して体温を保ったり、外部からの衝撃から内臓を守る役割もあります。

《洋ナシ型とリンゴ型》

これら食べ物の名前ですが、実は脂肪のつき方の名称です。 脂肪のつく箇所に特徴があるので、その形から上記の名前が付いています。



・洋ナシ型

皮下脂肪が多く、下腹部やお尻、太ももについている状態。 動脈硬化の進行は少ないが、睡眠時無呼吸症候群や関節痛を引き起こす。 少しずつ蓄積されるので、一度ついてしまった皮下脂肪は落ちにくいのが特徴。



・リンゴ型

内臓に脂肪がたまり、生活習慣病発生リスクが高まる脂肪のつき方。 男性に多く、腹筋の内側の壁や腹腔内につく脂肪なので、お腹周りが出てくる。 皮下脂肪とは逆に、短期間で蓄積されるので落ちやすいのが特徴。

《体脂肪測定》

正確に測定:CTや超音波など

家庭でも簡単に:体脂肪計や体組織計 基準値:成人男性は25%、女性は30%

注意点:

体脂肪率は年齢や性別、運動習慣に大きく影響を受ける 家庭用の測定器では朝から夕方にかけ次第に低下する傾向があるメーカーにより変化あり

一つの測定器を用い、時間を決めて(朝起きてすぐが良)測定するのがおすすめ

《こんな人は体脂肪が増えやすい!》

- ●運動習慣が少ない
- ●アルコール摂取が多い
- ●食生活が乱れがち
- ●喫煙をしている

安.

要注意!

若い頃から食べる量が変わらない方 基礎代謝は10代でピークを迎えている上、

基礎代謝はTO代でピークを迎えて 運動量は減少しているので、 体脂肪は増加する一方です。



《体脂肪を減らす食事法》

では、体脂肪を減らすにはどうしたらよいのでしょう?

・バランスよく食べる 和食がオススメ

バランスを考えて摂取していれば大丈夫。 炭水化物をカットするようなダイエットは決してオススメできません。 強いて言えば、和食のほうがバランスが取りやすく、 自然と体脂肪を減らせるようなメニューを作りやすいです。

・野菜・汁物から食べる

野菜や汁物を始めに食べると、血糖値が急に上がらないので、インスリンが大量に出ることがありません。 ですので、摂取された糖がそのままエネルギーとして使われ、 脂肪として蓄えられにくくなります。



よく噛む

よく噛むことで、満腹中枢を刺激してやることができます。 また食事スピードが遅くなるので、胃への負担も和らぎ、 インスリンの過剰に出ることがなく、穏やかに糖を吸収してくれます。



・運動も重要(有酸素と無酸素を上手に取り入れて)

食事がとても重要ではありますが、やはり食事だけでなく 運動も取り入れてほしいです。

運動をすることにより、基礎代謝を上げることができるので、 運動の成果以上に、脂肪を燃焼させてくれるようになります。

《レシピ》

体脂肪率が気になるあなたへ食材や献立を提案します。

基本は上記に述べた通り、 何を食べても大丈夫です。 献立に迷った時に参考にして いただければと思います。



●アジのピリ辛レンジ蒸し

分置き、余熱で火を通す。

塩をふり、余分な水分を拭いたアジを耐熱皿に置き、周りにキャベツを適当な大きさに切ってのせる。ネギ・生姜・ニンニク・白ごま・醤油・みりん・ごま油・豆板醤でたれを作り、それをアジにかける。中にもかけることを忘れずに。フワッとラップをかけ、600Wで5~6分。その後2.3

~参考~

青魚のアジはDHA.EPA効果で中性脂肪を低下。運動をすると一層効果が上がる。 キャベツの食物繊維は、脂肪を吸着して体外に排出する効果あり。よく噛んで食べたらなおさら良。