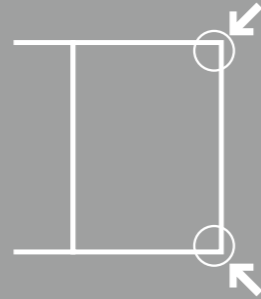
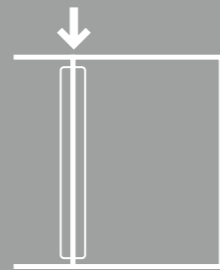


四隅 クリックでページ移動 (全 8 ページ)



中央 クリックで全画面表示 (再クリックで標準モードに復帰)



\* OS・ブラウザのバージョン等により機能が制限される場合があります。

# 100kcalで考える 食事指導BOOK



監修 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター所長 戸山芳昭

編集 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター  
慶應義塾大学医学部スポーツ医学総合センター



DIET DESIGN HOUSE

## 2 肥満症

### —「肥満症治療ガイドライン2006」(日本肥満学会)のポイント

#### ガイドラインの解説

- ▶日本肥満学会では、BMI(kg/m<sup>2</sup>= 体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m)) ≥ 25を肥満と判定し、その中で肥満に伴う健康障害を有する者を肥満症と定義しています。
- ▶健康障害は、以下の2つに分類されています。
  - 1) 脂肪細胞の質的異常によるもの：耐糖能異常・糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症・痛風、脂肪肝、冠動脈疾患、脳梗塞
  - 2) 脂肪組織の量的異常によるもの：骨関節疾患、睡眠時無呼吸症候群、月経異常
- ▶肥満症治療ガイドライン2006では、BMI 25～29.9を脂肪細胞の質的異常による肥満症、BMI 30以上を脂肪組織の量的異常による肥満症とほぼ同義に用い、両者で食事療法の内容をわけています。
- ▶もちろん、肥満の健康障害は、質的異常と量的異常に明確に区別されるものではなく、また、高度肥満者で、質的異常に分類される代謝異常が認められないわけではありません。高度肥満者は、わが国では40歳代半ば以下の若年者に多いので、代謝異常は、中高年の軽度肥満者と比べると軽度ですが、同年齢の非肥満者と比べればリスクはきわめて高いのです。若年者ほど、肥満度上昇に伴う代謝異常のリスクの増加は一般に顕著です。
- ▶本指針は、内臓脂肪の蓄積を主体とする中高年の肥満者に最も適したガイドラインと言えます。

#### 食事療法の目的

減量によって肥満に起因する疾病群の病態改善を図ります。

#### 肥満症治療食の分類

- ▶肥満症治療食の分類を表1に示します。
- ▶肥満症治療食は摂取エネルギーごとに表1のような名称があり、治療食を指示する際にはこの名称を用います。

表1 肥満症治療食の分類

	名称	摂取エネルギー(kcal/日)
1. 肥満症治療食	18	1,800
	16	1,600
	14	1,400
	12	1,200
	10	1,000
2. 超低エネルギー食	VLCD*	≤ 600

\*VLCD療法は、肥満症専門施設において入院下で実施する。BMI ≥ 30、ないしは迅速、大量の減量が必要な者が対象。(註)腹腔鏡による肥満外科手術が普及し、安全性や長期減量維持の効果が確認されたため、欧米では現在、高度肥満者の治療は外科療法が主流となっている。VLCDの長期成績はきわめて悪く、肥満治療における意義は低下している。

表2 肥満症治療食の適応基準

1. 脂肪細胞の質的異常による肥満症
BMI 25～29.9で内臓脂肪 ≥ 100cm <sup>2</sup> または健康障害あり →肥満症治療食 18, 16, 14, 12
2. 脂肪組織の量的異常による肥満症
BMI ≥ 30かつ睡眠時無呼吸症候群、骨・関節疾患、月経異常あり →肥満症治療食 14, 12, 10

#### 肥満症治療食の適応基準

▶肥満症治療食の適応基準を表2に示します。高度肥満者はエネルギー消費量が多いので、肥満症治療ガイドライン2006は、高度肥満者ほど厳しいエネルギー制限を指示していることとなります。一方、WHOや米国NIHの肥満診療指針は、individualized modest energy deficit diet(現在のエネルギー所要量から一律500～1,000kcalを制限する)を指示しています。緩い食事制限のほうが(おそらくはエネルギー制限を遵守しやすいために)長期的な減量に優れるという成績をその根拠に挙げていますが、エビデンスが十分とは言えません。ここでは、エネルギー処方

▶減量体重を長期に維持している者を対象にした米国の調査では、減量維持の方法には共通点が多いものの、減量期の食事には様々な方法が用いられていました。

#### 栄養量の設定基準

1) 蛋白質 標準体重 × 1.0～1.2g/日 動物性蛋白質比は45～50%にとどめましょう	5) ビタミン, ミネラル 必要量を確保 1,000kcal/日未満の食事では補充する
2) 脂肪 20g/日 必須脂肪酸2g/日を確保します	6) 食塩 10g
3) 糖質 80～100g/日以上	7) 食物繊維 25g以上
4) 適切なエネルギー配分 蛋白質:脂肪:糖質 = 15～20% : 20～25% : 60%	

#### 食事療法の実際

- ▶治療期間は、ひと区切り3カ月を目安とします。
- ▶当初の減量目標は体重の5%減、具体的には1～2kg/月の割合で減量をめざし、3～6カ月で体重5kg(BMI 2kg/m<sup>2</sup>)を減少させます。目的が達成できれば、さらに次の3カ月で体重2kg(BMI 1kg/m<sup>2</sup>)を減少させ、これを継続していきます。
- ▶脂肪組織の量的異常による肥満症では、体重の5～10%減を目標とします。

▶米国NIHの肥満診療の指針は当初の減量目標を達成したあと6カ月はその体重を維持し、その後には可能ならばさらに減量を考慮する、としています。

(勝川史憲)

## 3 ダイエットデザインハウス

### —その考え方

#### ダイエットデザインハウスとは？

- ▶ 食事を科学的に簡単に楽しく考える方法として、ダイエットデザインハウスがあります。
- ▶ ダイエットデザインハウスでは、食事を主食、主菜、副菜にわけて考えます。
- ▶ ダイエットデザインハウスでの副菜は、今まで述べた副菜(野菜、海藻、きのこ、こんにゃく)に加え、果実、牛乳、油を含めます。つまり、ダイエットデザインハウスの副菜は、広義の副菜です。

#### ダイエットデザインハウスの考え方のポイント

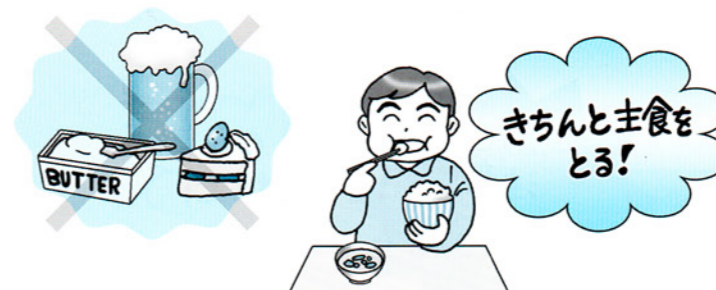
- ▶ ダイエットデザインハウスを実践してみましょう。ダイエットデザインハウスでは、1,600kcalの食事を基本にします(54頁表1参照)。
1. 食品は、原則として100kcalを「1つ」として考えます。
  2. 食事のエネルギー量の半分を主食から摂取します。
  3. 食事のエネルギー量の4分の1を主菜から摂取します。
  4. 食事のエネルギー量の4分の1を広義の副菜(「野菜・海藻・きのこ・こんにゃく」、果実、果物、乳製品、油)から摂取します。
  5. きのこ、海藻、昆布茶、こんにゃく以外の食品は、蛋白質1gは4kcal、脂質1gは9kcal、炭水化物1gは4kcalです。
- ▶ 上記のポイントをふまえた上で、ダイエットデザインハウス(52～53頁参照)で食事を考えてみましょう。

#### 学習のポイント

1. ダイエットデザインハウスの指導を始める前に
  - ▶ 望ましい食事の形式と食事を構成する「主食」、「主菜」、「副菜」の特徴を伝えます(43頁参照)。
  - ▶ さらに、ダイエットデザインハウスの副菜が広義の副菜(野菜・海藻・きのこ・こんにゃくに果実、牛乳、油を加える)であることを伝えます。

#### 2. 主食について

- ▶ 現在の食生活では摂取量が少ない傾向にあり、努力して摂取します。

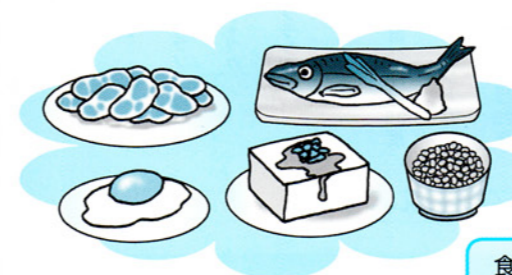


#### 3. 頂点にある油、肉類の意味は？

- ▶ 最近の料理には油が多く使用されます。油は高温、短時間の調理で殺菌効果もあり、おいしさも増すことから好んで使われます。しかし、食事量に占める脂質エネルギーの割合が高くなるといろいろな疾病の一因となります。
- ▶ 肉類の脂肪には飽和脂肪酸が多く含まれ、これらの食品を多く摂取すると、脂質エネルギーに占める飽和脂肪酸が多くなります。生活習慣病予防の観点からは、とりすぎに注意が必要です。
- ▶ 調理に用いる油は植物油(ごま油等)を用います。鮮度のよい油を用い、冷暗所で保存します。

#### 4. 主菜は？

- ▶ 各食品は1つの食品に偏らず、食品の種類を多く組み合わせて摂取することが大切です。まぐろのトロやイクラ、ばら肉など脂肪の多い主菜は摂取方法を考えます。



#### 5. ダイエットハウスの副菜(広義の副菜)は？

- ▶ 野菜・海藻・きのこ・こんにゃく(狭義の副菜)は毎食1皿(100～130g・25kcal)を目安に摂取しましょう。片手に山盛りいっぱいが目安です。野菜を中心に考えます。第4章に主要な野菜・海藻・きのこの25kcal成分表を示しました。



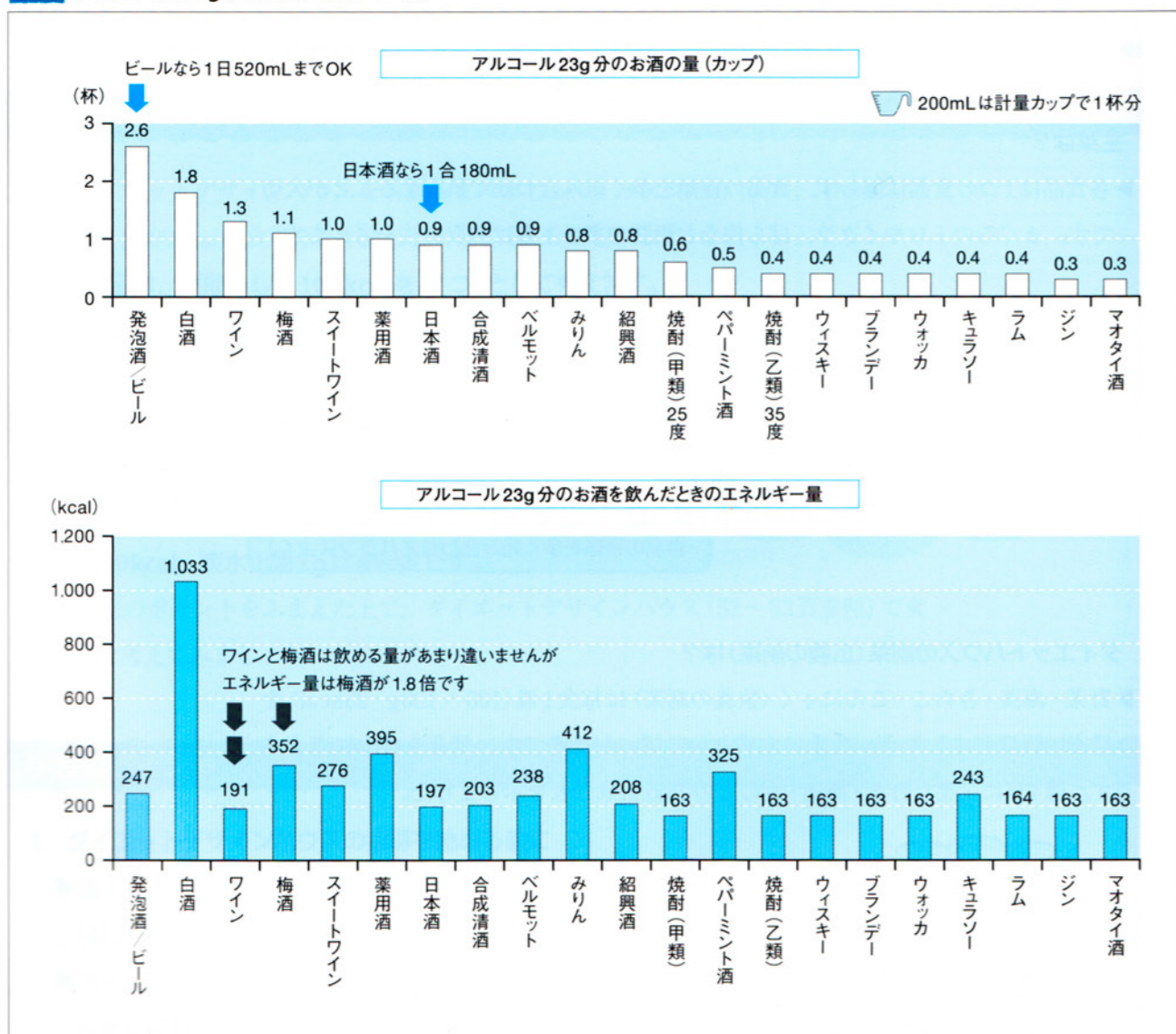
- ▶ 果物は1日1個(100kcal)以内を目安とします。アボカドは脂質を約19%含むので注意が必要です。また、乾燥果実は高エネルギー食品です。
- ▶ 牛乳のとりすぎには注意しましょう(150mLが100kcal)。



6. アルコール飲料は?

- ▶ 医師の許可を得て、必要なときは100kcal以内を目安とします(図1)。

図1 アルコール23g分の量とエネルギー量



(渡邊智子, 鈴木亜夕帆:「ちば型食生活」を楽しく実践するために! ちば型食生活食事実践ガイドブック 資料編, 千葉県, 2010より改変)

7. 菓子類は?

- ▶ 菓子類もアルコールと同じく医師の許可を得て、必要なときは100kcal以内を目安とします。小さくて満足できるお菓子を考えてみましょう。



7. 食塩は?

- ▶ 医師の指示で摂取量を考えます。

(山下光雄, 渡邊智子)