

## ダイエット ～勘違いしていませんか?～

「やせたい」と多くの人が一度は思ったことがあると思います。特に女性は、「やせている」＝「キレイ」という考えが強いようです。本当にやせなくてはいけないのでしょうか？  
本当のダイエットとは何か、間違ったダイエットをしていないかを見直してみましょう。



### 👉 ダイエットとは？

現在ではダイエット＝減量、体重を減らすというイメージが強いのですが、本来のダイエットとは、病気の人が健康になるための生活習慣や食事療法を指します。しかし、やせた方がいいのではないかと思われる人よりも、やせる必要のない人がやせたがるという不思議な現象になっています。やせる必要がない人がやせようとしてもなかなかやせない、というのは当然のことです。特に若い女性は、やせ願望が強すぎて自分の健康を代償にする人が少なくありません。見た目や体重だけではない、本来の健康のためのダイエットをしましょう。

### 👉 ダイエットが必要？

「肥満」などの判定にはいろいろな方法がありますが、現在では身長と体重から算出する体格指数 BMI (Body Mass Index) を使います。日本肥満学会では22を標準としています。

#### ● BMI = 現在の体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

(例) 身長160cm、体重66kgの方  $66 \div (1.6 \times 1.6) = 25.78$  BMI 25.8

#### BMIによる肥満度判定基準

やせ	正常	肥満度Ⅰ	肥満度Ⅱ	肥満度Ⅲ	肥満度Ⅳ
18.4以下	18.5～24.9	25～29.9	30～34.9	35～39.9	40以上

その他体脂肪率や肥満度、体格などを合わせてみますが、まずはBMIをみて目安にします。BMIが25以上ならダイエットを考えましょう。25よりは少ないけれど22に近づきたいという人は、ゆっくりと計画を立てましょう。22より少ない人はこれ以上体重を減らす必要はありません。

※特に若い成長期の女性は将来の心配よりも、今やせることの方が大切だという思いが強いようです。しかし、今はよくて、肌荒れ、月経不順、不妊症、更年期障害の症状が出たり、更には骨粗鬆症といった、無理なダイエットのツケは必ずまわってきます。

## 👉 ダイエットの勘違い!

### ◎ 主食のご飯を抜けばやせられる!?

主食となるご飯、パン、麺類は、分解されて糖分になり、エネルギーとして燃えずに残ったものが中性脂肪となります。逆に全く摂らない場合も、筋肉から糖分を作ってエネルギーにし、残りを中性脂肪に変えて貯めます。したがって、ご飯は多すぎず少なすぎず適量を摂ると満腹感があり、かえって食べ過ぎを防ぎます。

### ◎ 絶食・断食は効果的!?

単純に摂取エネルギーを減らせば体重は減りますが、脂肪から燃烧しているわけではありません。人間は摂取エネルギーがゼロになった場合、より効率のよい体、燃費のよい体（少ない摂取エネルギーで生命を維持出来る）に改善されるので、元の食事に戻したときに余るエネルギーが断食前より多くなるということです。つまりリバウンドしやすい体になるのです。

### ◎ 果物はいくら食べても大丈夫!?

果物の果糖はビタミンCの供給源ですが、摂りすぎは中性脂肪を増やします。特に就寝前は、エネルギーの発散がないので肥満のもとになりかねません。食べるなら日中にし、適量にとどめましょう。

〔 1日の適量は、りんごなら2/3個、ミカンなら3個、  
バナナなら1本、キウイなら1個くらいです。 〕



### ◎ 水を飲んでも太る体質ってあるの!?

実は、太っている人は“体脂肪が多い”ために、その分体内の水分量は少なくなっているのので、「水で太る」ということはありません。もし、水で太るようなことがあったら、それは腎臓が悪くて起こる“むくみ”など病気からきます。むしろ、水を飲むほうがカロリーを消費しやすくなります。1日1,200~1,500mlを目安に摂りましょう。

### ◎ これさえ食べていればやせられる!?

ある特定のものだけを食ったり、飲んだりしただけで、健康にやせるという食品はこの世にはありません。

簡単にやせられて、我慢しなくてすむのなら、世の中に困っている人はいなくなるはずですよ。

## 👉 上手なダイエットのポイント

### ① バランスの良い食事を1日3回きちんと摂りましょう

食事をぬいたり量が少ないと、前項の「ダイエットの勘違い!」のように逆効果です。1日3回、毎食栄養バランスよく、適量摂りましょう。毎食、主食（ご飯、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜）を揃えるとバランスよくなります。



### ② 記録をつけてみましょう

「食べてないのに太る」「水を飲んでも太る」という方は、食事メモを書いてみるのも自分の食生活を再認識するのにおすすめです。また、体重や決めた課題についてどうだったかを記入するのも励みになります。目的（目標）を記入していくのもよいでしょう。

### ③ 運動もプラスしましょう

運動だけでは肥満は解消しませんが、食事療法に加えて運動も取り入れると、代謝量も増えてやせやすい体質に改善できます。急激な運動ではなく、1日30分以上、週3回以上継続できる運動をしましょう。

人は一夜にして太るわけではありません。一夜にしてやせることもありえません。

確実にダイエットし、キレイになるには数ヶ月から年の単位で計画し、「食」だけでなく生活全体を見直し、改めていくことです。地道で成果もなかなか見えず遠い道のりに見えますが、結果的に「健康的にキレイにやせる」ための近道です。

# 👉 おすすめ一品料理

## きのことなぎの煮物

エネルギー 29kcal	塩分 0.8g
-----------------	------------

材料	2人分	
干しいたけ(もどす)	4枚	
まいたけ	80g	
青ねぎ	20g	
a	水	1/2カップ
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	オイスターソース	小さじ2/3
	にんにく薄切り	2枚
	こしょう	少々
片栗粉	小さじ1/2	

### 作り方

- しいたけは軸を除いて半分に切り、まいたけは大きめにほぐす。青ねぎは4cm長さに切る。
- 鍋にaを合わせて煮立て、しいたけを加えてふたをして弱火で5分煮る。
- まいたけを加えて5分煮たら、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、青ねぎを加えてさっと煮る。

きのこや野菜など、よく噛むことによって脳が刺激され、食欲が抑えられます。

★お年寄りには…  
ねぎが噛み切りにくい場合は、ほうれん草などの葉先の軟らかいところを使うとよいでしょう。

## エビとトマトと卵の炒め物

エネルギー 200kcal	塩分 2.0g
------------------	------------

材料	2人分	
エビ(殻を除いて)	150g	
酒・しょうが汁	各小さじ1	
片栗粉	小さじ2	
トマト	中1個	
溶き卵	1個分	
白ねぎ(粗みじん切り)	15cm分	
サラダ油	大さじ1	
a	塩・砂糖	各小さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	こしょう	少々

### 作り方

- エビは背わたを除いて、酒としょうが汁で下味をつける。片栗粉をまぶして熱湯に入れ、プリッとなるまでゆでてざるにあげる。
- トマトは火であぶって水にとり、皮をむいて大きめのざく切りにする。
- フライパンに油大さじ1/2を熱し、溶き卵を入れて大きくかき混ぜ、火が通ったらいったん皿に取り出す。
- ③のフライパンに残りの油を熱し、白ねぎを入れて炒め、香りがたってきたら②、③、①の順に加えて手早く炒め合わせ、aで調味する。

油通しの代わりに片栗粉をまぶして湯通しにすれば、エネルギーダウンになります。また、トマトの皮をむくのが面倒な時は、トマトの水煮缶でも出来ます。

★子供向けには…  
トマトの代わりにケチャップで味付けでも。この時は、最後の調味料と一緒に加えて下さい。



## すずちゃんのフレイクタイム (食べ物用語編)

今回は「桃の節句(ひなまつり)」に係わる言葉をご紹介します。

平安時代「上巳の節句」の日に、体のけがれをはらって健康と厄除けを願いました。この行事が、後に宮中の紙の着せかえ人形で遊ぶ「ひいな遊び」と合わさり、自分の災厄を代わりに引き受けさせた紙人形を川に流す「流し雛」へと変わっていきました。

ひな祭りに人形を飾り、菱餅、白酒などを供えるなどの風習が行事として定着したのは、江戸時代と言われています。

### 菱餅(ひしもち)

菱餅の色は、緑が健康や長寿、白が清浄、ピンク(紅)が魔除けを表しているという説や、草餅の上におめでたい意味で紅白の餅を重ねたという説の他に、緑が大地、白が雪、ピンクが桃の花を表しているという説もあります。

菱餅のいわれはいろいろとありますが、長寿を願う子どもを守るという意味で、菱の葉の形に似せて切った餅を供えるようになったようです。



### はまぐり

栗に形が似ていることから、浜辺の栗→はまぐりと名づけられたという説があります。

はまぐりは他の貝とは絶対に合わないことから一夫一婦の願いを込め、お祝いの膳にお吸い物として添えられます。女の子の美德と貞節を意味する定番の食べ物です。

# 薬剤師からのミニ情報

## アレルギー性鼻炎



### 👉 症状と分類

アレルギー性鼻炎は、外因性のアレルゲン（スギ・ブタクサ・ダニ・ハウスダストなど）により、くしゃみの連発・鼻水（サラサラした鼻水）・鼻閉（鼻づまり）という症状があらわれます。分類としては次の二つに分けられます。

#### 通年性アレルギー性鼻炎

ダニ、ハウスダストなど



#### 季節性アレルギー性鼻炎

スギ、ブタクサなどの花粉



### 👉 薬物治療

アレルギー性鼻炎の症状を出来るだけ軽くするには、シーズン4週間位前からの①（下記表）の薬の服用開始が大切です。早期に内服薬を服用していても、鼻づまりの症状が起これば⑥の点鼻薬の定期的使用を開始して下さい。①、⑥は基本的治療です。①、⑥で症状の改善がなければ、医師にご相談下さい。

	原因療法剤	対処療法剤
内服薬	①抗アレルギー剤 ・効果発現まで1～2週間かかる ・医師の処方せんが必要	②ステロイド剤 ・炎症を改善する ・服用の継続が必要 ③抗ヒスタミン剤 ・鼻水、かゆみを止める
外用薬	④抗アレルギー剤含有点眼・点鼻 ・症状あらわれたら、1日3～4回の定期的使用が必要	⑤ステロイド含有点眼 ・かゆみ、充血あれば1日3～4回使用 ⑥ステロイド含有点鼻 ・鼻閉、鼻水の継続あれば定期的使用 ・医師の処方せんが必要 ⑦抗ヒスタミン剤含有点眼 ・眼のかゆみあればその時のみの使用可 ・市販薬もあり

★次回のテーマは、過敏性腸症候群を予定しております。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>