

こころの健康づくり講演会より

さ さ き さとし
佐々木 敏

独立行政法人国立健康・栄養研究所
栄養所要量策定企画・運営リーダー

あなたの健康・栄養情報、それ信じられますか?③
—生涯を通じての生活習慣病予防。食事の大切さを考える。—

糖尿病は10年位は自覚症状がありません。糖尿病にならないためにはどうしたらよいのでしょうか。アメリカの調査では、若い時に太っていた人は大人になってから糖尿病になる確率が高い事が分かりました。18歳の時にBMIが22以下に比べるとBMIが27の人は発病する確率は5倍以上なのです。また、別の研究では、単に若いときに太っていただけでなく大人になってから皮下脂肪が増えたりおなかが出てきたりして太ってしまった人は糖尿病などの危険性が高くなる事が分かりました。体重変化の無い方に比べて、11キロ以上も体重が増えた方は糖尿病になる確率が5倍以上に増えます。糖尿病にならないためには運動をして、適正体重を維持する事が必要です。

では太らないために何をすれば良いのでしょうか。食べたいものを我慢するのは大変なことです。世の中には、食べたいものを食べながら太らないという魔法のように聞こえる食事方法についての情報が蔓延しております。ほとんどは魔法であり、どうしてそんな魔法が通用するのかと思うものもしばしばありますが、魔

法ではなく、太りにくい食事方法もあります。食べる速度とBMIからどういう人たちが太めであるかを調べた研究があります。食べる速度がとても早い人ととても遅い人ではBMI 2.4、体重にすると6キロも違っておりました。満腹だと感じるのはお腹から脳に満腹という信号が届くからなのですが、食べるのがとても早い人はお腹が満腹だという信号が脳にいく前にたくさん食べてしまい、信号が出たときには食べ過ぎになってしまっているのです。仕事をしている場合には昼食の時間が短く、どうしても早く食べざるを得ません。そうしているうちにいつの間にか食べるスピードが早くなってしまいます。また、子育て中の女性もそうせざるを得ないという傾向があります。しかしそうしたときもできるだけゆっくりと楽しみながら食べたいと考えて実行できる範囲で行っていただきたいと思います。

では、ゆっくり食べるためには、ゆっくり箸を動かすのがよいのでしょうか。細かく調査したところ、ゆっくり食べている人と早く食べている人では一つだけ違う点がありました。食物繊維を食べる量です。ゆっくりと食べる人たちはたくさん食べており、食べるスピードが上がるほど食べる量が少なくなっていました。食物繊維がたくさん入っているものはかさが多く噛まないと食べられないためにゆっくりにならざるを得ないのです。つまり早く食べている人は単に食べるのが早いだけではなく、早く食べら

れるものを選んで食べているということなので、そこで「食物繊維が豊富なものを食べると食べる速度が自然に落ちる。」ということがいえますが、「食物繊維の入っているサプリメントをとる事がいいのではないか。」という解釈はできません。食事に食物繊維が入っていることが、ゆっくり食べる行動を生んでいるのです。ですから食物繊維が豊富な食品をたくさん食卓に載せてそれをゆっくり楽しんで食べるという食習慣を作っていただきたいと思います。

やせるために朝食を抜くという事があります。単純に考えますと、朝食を食べなければ3食が2食になり朝食分のカロリーが減るのでやせると言えますが本当でしょうか？ アメリカで、朝食の種類とBMの調査が行われました。朝食抜きの人と、様々な朝食の種類別にグループ分けを行い比較したところ、平均で朝食抜きのグループが一番太っておりました。朝食を食べないと昼食の時間までにお腹が空いてしまい、無意識のうちに早くエネルギーを摂ろうとして自分では食べてないつもりなのにたくさん食べてしまいます。しかもお腹が空いている時にゆっくりと噛むことが必要な野菜の煮付けなどを食べられるでしょうか。例えば、焼きたてのハンバーガーなど早く食べる事の出来るやわらかいものでエネルギーがいっぱいあるものを食べてしまいがちです。あっという間に多量のカロリーを摂取してしまいます。朝食を抜いても朝食に食べるはずだったエネルギー・カロ

リーを昼食や間食に摂ってしまい、トータルで見ると必要量以上に食べてしまっているのです。朝ごはんを抜くということは結果として過食・食べ過ぎに繋がります。ですから3食ゆくりと楽しみましょう。

また、糖尿病予防として果物を食べることもお勧めです。“果物食べると糖尿病になりやすいのかな”というイメージをもたれる方がいらっしゃると思いますが、その方は果糖と糖尿病の“糖”が同じだだけのイメージ作戦に引かかっています。4000人を対象とした研究では、食べる量が増えるほど糖尿病になる確率が下がりました。たくさん流れている情報と本当の情報にはズレがある場合がありますので、そこをうまく見極めていただきたいと思います。もう一つお勧めの食べ物に穀物由来植物繊維があります。アメリカのデータですが、たくさん食べている人は、食べ方が少ない人に比べて糖尿病になる確率が3割位減ります。健康食品のお店とかそういうところに行って買う必要はありません。毎日食べている精白米を胚芽米や麦飯、玄米にするだけで、穀物由来食物摂取量がぐんと上がります。しかし、やはり白いお米がよいとおっしゃる方は他の食物繊維が入っているものを多めに食べればよいと思います。食物繊維は野菜・果物・豆に多く入っています。これらは先のガン予防、高血圧予防にも効果のある食べ物ですので一石三鳥となります。