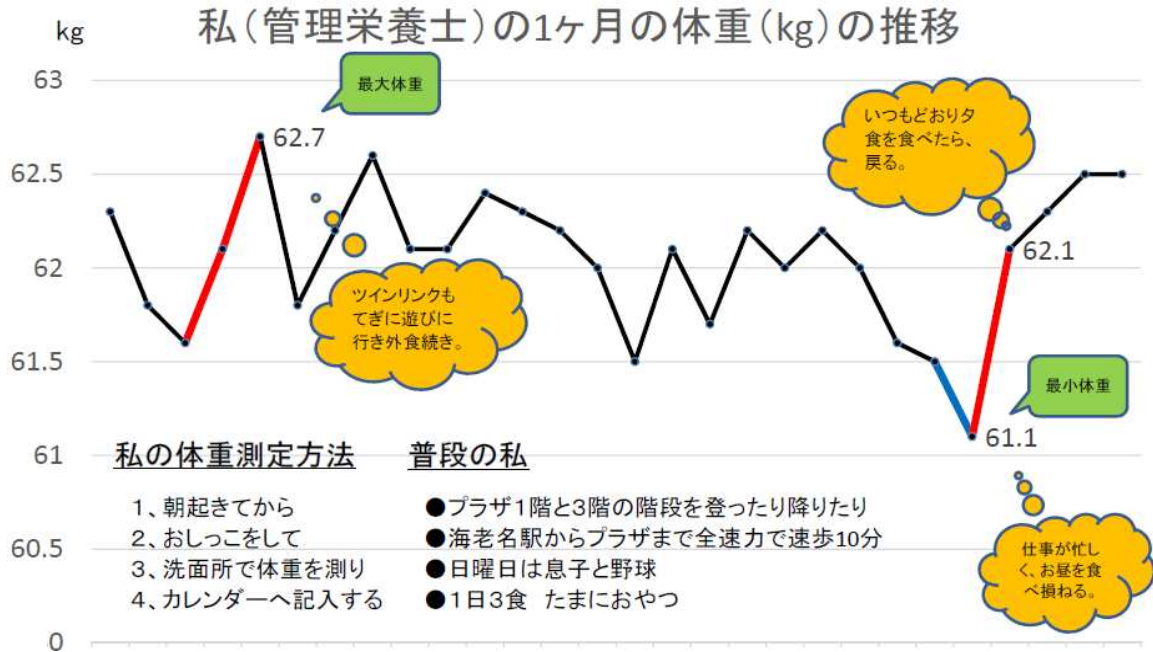


体重、測ってみませんか

年末年始は、体重が増えやすい時期のひとつです。体重が増えてしまった方は、春頃までには元の体重に戻りたいですね。

体重を減らす方法については、いろいろありますが、今回は、昔からの方法「体重を測る」ことについてご紹介します。



上の表は、私(管理栄養士 清水)が4年前に行った体重測定記録です。ご覧の通り、体重は日々増減します。食べたり食べなかったり、生活リズムが乱れるだけでも変動します。まずは、自分の体重リズムを確認することが大切です。

(ちなみに今は、68kgになりました)

いつ体重を測るといいの？

いつが良い、という明確な基準はありませんが、測るときには揃えておきたいですね。(時間や場所、服装など)

例えば、朝起きた時と夜寝る前では、同じ条件と言えるでしょうか。一般的には、以下のように決めて測るとよいといわれます。

測るタイミング

チェックポイント

- A 朝起きて、トイレに行ってから
- B 夜、布団に入る前に
- C 家に帰ってきてから

- ☐ トイレは済ませましたか。
- ☐ 同じ服装ですか。
- ☐ 測る場所は同じ所ですか。

★A～C以外にもご自分が測りやすいタイミング(同じ条件)で体重を測ることをお勧めします。

今年、「腸活」で健康に

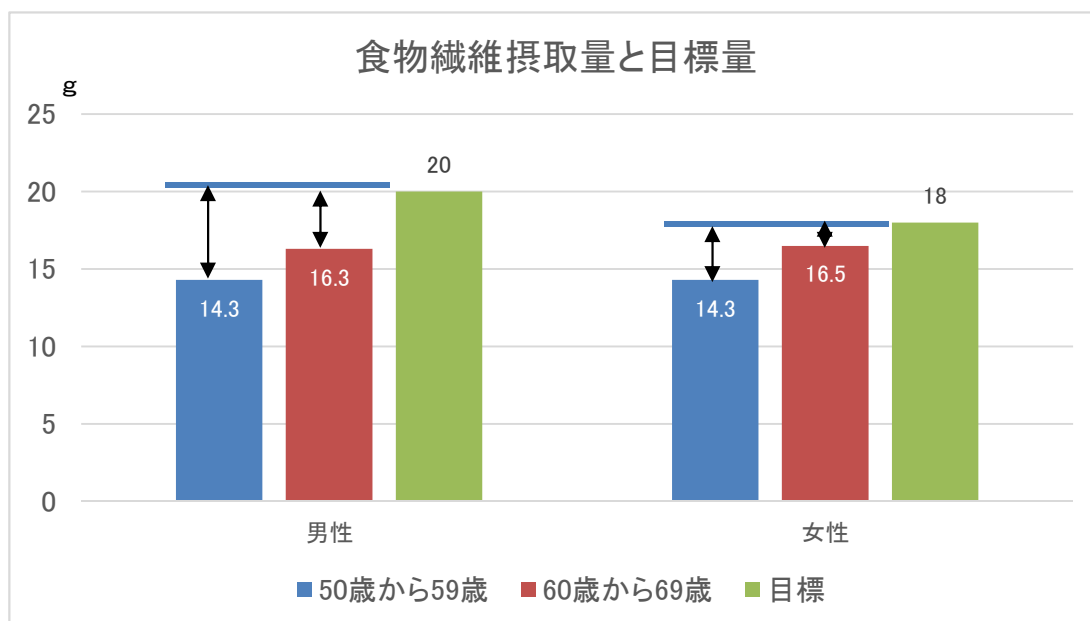
大腸の中には、たくさんの腸内細菌が住んでいることはよく知られています。いまや「腸活」とまで言われる時代となり、健康寿命の延伸のキーワードになりつつあります。

一般的に知られている「腸内細菌」について下表にまとめました。

善玉菌 	悪玉菌 
ビフィズス菌 乳酸菌	ウェルシュ菌、大腸菌 ブドウ球菌
ビタミンの合成 消化吸収の補助 感染防御 免疫刺激	腸内腐敗 細菌毒素の産生 発ガン物質の産生 ガス発生

大塚製薬ホームページより引用 イラストはイメージ

腸内環境を整えるには、悪玉菌よりも善玉菌が活躍できる環境を整える必要があります。善玉菌と共にエサとなる「食物繊維」を必要な量を摂ることがとても大切になります。











摂取量は、平成29年国民健康栄養調査結果より / 目標量は、日本人の食事摂取基準2015年版より

上の表は、性別年代別の食物繊維摂取量と、同年代の目標量を比較したグラフです。男性で約4g～6g/日、女性で約2g～4g/日の食物繊維摂取量が不足していることがわかります。

それでは、この不足分の食物繊維を摂るには、何をどれくらい食べたらよいのでしょうか。
>>>裏面へGo

食物繊維、今よりもっと

不足する食物繊維約4～6gを今の食生活にプラスして「腸活」してみませんか。下表のとおり、食物繊維を1～3g含む食材や食品をまとめてみました。

g	食物繊維 1 g	食物繊維 2 g	食物繊維 3 g
食材	  	  	 
分量	しめじ 1/3房 切干大根 5g ブロッコリー 3房	エリンギ 1/2袋 菜の花 1人前 ほうれん草 1人前	キウイ 1個 納豆 1P

食品成分表2005より

いずれの食材も、特別なものではないことがわかります。これらの食材を使用したレシピをご紹介しますので、是非お試し下さい。

ほうれん草と切干大根のナムル



【材料】（5人分）

ほうれん草	2把
切干大根	20g
しめじ	1/2房
糸こんにゃく	1袋
ごま	小さじ1
醤油	小さじ1と1/2
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1
顆粒だし	1/2袋

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて食べやすい大きさにカットします。
- ② 切干大根は水でもどして食べやすい大きさにカットします。
- ③ しめじは、ほぐして茹でます。
- ④ 糸こんにゃくは、湯通ししておきます。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせます。
- ⑥ 材料を加えて、和えます。
- ⑦ お皿に盛りつけて完成です。

栄養量

エネルギー	44kcal
食物繊維	3.1g
食塩	0.6g

【ワンポイント】

人参を加えると、色鮮やかな見栄えに仕上がります。



変わります！栄養成分表示

食品表示法施行（2015年4月1日）により、いよいよ2020年4月1日から、一般用加工食品への栄養成分表示の義務化が始まります。これにより「食塩の見える化」が進みます。

2020年3月31日まで
(経過措置期間5年含む)

2020年4月1日から

栄養成分表示100gあたり		栄養成分表示100gあたり	
エネルギー	116kcal	エネルギー	116kcal
タンパク質	2.1 g	タンパク質	2.1 g
脂質	5.9 g	脂質	5.9 g
炭水化物	14.4 g	炭水化物	14.4 g
ナトリウム	480 mg	食塩相当量	1.2 g

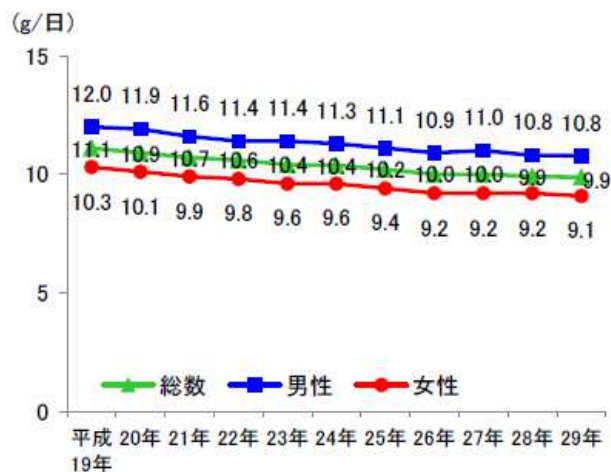
今までは、食品や料理に含まれる食塩量は、左表のように「ナトリウム」で表示されてきました。そのため、食塩含有量を求める場合には、以下の公式で計算する必要がありました。

$$\text{食塩含有量} = \text{「ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000\text{」}$$

これでは、その場で計算をしなければなりません。電卓や計算機で調べなければならない「ひと手間」がかかりましたが、今後はそのような手間が省略され、食塩の「見える化」が進みますね。

ところで、日本人の食塩摂取量は、以下のグラフの通り年々減っています。1日目標量に対して、まだまだ減塩が必要です。

図 26-1 食塩摂取量の平均値の年次推移
(20歳以上)(平成19~29年)



平成29年国民健康栄養調査結果から

食塩の
1日目標量

日本人の食事摂取基準2020年版より

男性 10.8g  7.5g 未満

女性 9.1g  6.5g 未満

男女ともあと
約3g/日減塩

私たちは、何から塩を摂っているの？

食塩を摂る量を減らすためには、そもそも私たちは何から食塩を摂っているのかを理解しておく必要があります。

食塩摂取源となっている食品のランキング（20歳以上）

順位	食品名	1日あたりの食塩摂取量(g) ^{*1}	1日あたりの食品摂取量(g) ^{*2}	摂食者(人)
1	カップめん ¹	5.5	92.7	368
2	インスタントラーメン ²	5.4	86.2	413
3	梅干し ³	1.8	8.9	2,835
4	高菜の漬物	1.2	21.1	347
5	きゅうりの漬物 ⁴	1.2	32.2	1,580
6	辛子めんたいこ	1.1	20.0	567
7	塩さば	1.1	63.7	787
8	白菜の漬物	1.0	44.9	1,306
9	まあじの開き干し ⁵	1.0	63.7	555
10	塩ざけ	0.9	56.0	2,605

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 2017年5月17日

上の表は、「日本人はどんな食品から食塩を摂っているのか？」について、国民健康栄養調査結果の解析からわかったことです。

私たち日本人の傾向として、カップ麺、漬物、塩蔵加工品、干物から食塩を多くとっていることがわかります。

そこで、各料理についての「減塩のコツ」をご紹介します。

今の食生活から、少しでも食塩を減らすことができれば、脳卒中や心筋梗塞などの命を落としかねない病から身を守ることができます。



- カップ麺 >>>

麺の汁は残す

全部残せば2～3gの減塩につながります



- 漬物 >>>

つけものは控える

浅漬けにして、できれば少量に



- 塩蔵加工品 >>>

外食や加工食品を控える

目に見えない食塩が隠れています



- 干物 >>>

むやみに調味料を使わない

味付けを確かめて使おう