



## 食欲の秋 食べすぎによる肥満に注意



食欲の秋。秋は四季の中でも特においしい食べ物が増える季節です。旬の味覚が出回ると、ついつい食べ過ぎてしまう事が多くなるかもしれません。こんな時に気を付けたいのが、食べすぎによる肥満です。

肥満とは体内に脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。

肥満は驚くほど多くの病気をまねく要因となります。高尿酸血症から痛風をまねいたり、脂肪肝やすい炎を促進したり、大腸がんや前立腺がん、乳がん、子宮がんなど、多くのがんのリスクを高めることも指摘されています。

また肥満により、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を悪化させて、動脈硬化を引き起こしやすくなります。

欧米人に比べて日本人は、インスリンの分泌能力が低い為、少し大ると糖尿病などの生活習慣病になりやすくなっています。そのため日本人は肥満には特に気を付ける必要があります。

### 食べ過ぎない工夫



- ・食事は野菜から食べる
- ・かむ回数を意識的に増やす
- ・小さめのお皿に盛って食べる

- ・食前に炭酸水を飲む
- ・食べた物を記録する

食べ過ぎない工夫は色々ありますが、自分にあつたものを探しましょう。

### 肥満解消の基本は 食事と運動



★食事  
① 腹八分目と塩分を控えた和食中心の食事にする。

基本的に食べていけない物はないのですが、食べ過ぎは注意です。

② 食物繊維をとる。

野菜、キノコ、海藻、豆類などは脂質・糖質の吸収を妨げるので積極的に食べましょう。

③ ゆっくりよく噛んで食べる。

時間をかけると満腹になりやすく血糖値の急上昇を抑えることができます。

④ 夜食を控える。

夜間食べすぎると脂肪細胞だけでなく他の細胞にまで脂質が蓄積されやすくなることがわかっていきます。

⑤ アルコールを控える。

アルコール飲料には栄養はあまりありませんが高カロリーであり、食欲増進効果もある

ります。おつまみのカロリーにも注意してください。

★運動  
① 有酸素運動



基本はウォーキング、水中運動、軽めのジョギング、エアロバイクなどの有酸素運動です。

運動する時間がない時は、10分程度のウォーキングを数回くりかえしても同じ効果が得られるそうです。昼休みに歩く、夕食後(1~2時間後)に散歩がてら歩くなど試してみてください。

また、坂道や階段を歩くスローピングも注目されています。足腰にかかる負荷が大きいため、短時間で効果が出やすいと言われています。

② 筋肉トレーニング



有酸素運動と合わせて行いたいのが筋肉トレーニングです。筋肉量が増えると基礎代謝量が多くなり脂肪が付きにくい体になってきます。

筋トレといっても軽い腹筋や背筋、浅めの屈伸運動の練

り返しやダンベル運動など、軽い負荷をかけて行うものをおすすめです。きつい筋トレは効果が出そうですが継続しないう意味がありません。

「太りすぎ」「痩せすぎ」  
どちらも健康不安あり

以前と比べて、男性は肥満の割合が増加していますが、女性は特に増減はみられません。20代女性は痩せの割合が高い傾向にあります。

若い女性の過度なダイエットは将来の貧血や骨粗しょう症、不妊症などにつながる事があるので注意が必要です。

秋は食欲の秋でもあります。スポーツの秋でもあります。旬のものを食べることは体にも良い事だとされています。旬のものをおいしく食べて澄んだ秋の空気を感じ、色づいた木々の葉や、虫の声を聞きながら散歩するのも良いかも知れませんね。

適度な食事、適度な運動をして秋の味覚を楽しみましょう。



参考…オムロンヘルスケアより  
(松村)

# 魚を食べるメリット・デメリット

秋になり、脂がのったお魚が美味しい季節になりましたね。

魚は必須栄養素を豊富に含んでいます。親御さんは、子どもに魚は健康に良いと教えます。しかし、専門家は週に3〜4回以上、魚を摂取することを勧めていません。では、魚を食べるメリットとデメリットをご紹介します。



## 魚を食べるメリット

### 魚に含まれる栄養素

魚を食べることで、ビタミンB2、ビタミンD、マグネシウム、亜鉛、鉄、カルシウム、カリウムが摂取できます。

サバ、イワシ、アジ、サンマなどの青魚には、高度不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）や血栓をできにくくしたり、脳細胞を活性化させ、頭の回転をよくする働きで知られるDHA（ドコサヘキサエン酸）なども含まれています。

サーモンには抗酸化力の高いアスタキサンチンが含まれており、老化の元凶となる活性酸素を除去し、紫外線によるシミ、シワ、たるみを予防する効果が期待できます。

### ビタミンDの摂取源

栄養素の吸収を助けてくれるのが、ビタミンDの役割です。このビタミンDが不足していると、サプリメントから他の栄養素を摂取しているはずなのに、うまく吸収されないかもしれません。魚は数少ないビタミンDの摂取源です。

### 良い脂肪の摂取源

サーモン、サバ、マグロ、マス、ニシンやイワシなどはオメガ3脂肪酸が豊富です。これは、脳の働きを助け、心臓の健康を支えてくれる脂肪酸です。日頃から魚を食べると脳卒中や心臓発作のリスクを軽減できます。



### 心臓の健康を保つ

心臓の健康を気にしているなら、魚は最高の選択です。魚を毎日食べる人は、心臓発作を起こす可能性が低いのです。これは全てオメガ3脂肪酸が、他の栄養と一緒に心疾患から守ってくれているお陰です。

また、魚を日頃から食べると、不整脈のリスクもかなり下がります。

魚タンパク質には血栓溶解作用が働くので、心筋梗塞など血栓が原因となる疾病の予防に有効な可能性が示されています。

## 魚を食べるデメリット

### オメガ3脂肪酸

オメガ3脂肪酸が体に良いことはわかっていますが、オメガ3脂肪酸を摂取しすぎると、抗凝血作用がもたらされる可能性があります。

健康であれば、さほど危険ではありませんが、抗凝血薬を服用中の人、出血しやすい人には注意が必要です。

### 水銀中毒

魚を食べることによる最大の危険は水銀中毒です。水銀は自然界に存在する物質で、少量であれば有害ではありませんが、大量摂取は危険です。特に子どもやお腹の中の赤ちゃんはNGです。水銀中毒によって、子どもの神経系に障害を及ぼし、成長に遅れが出るかもしれません。



急性水銀中毒は、震え、睡眠障害、衰弱、頭痛、筋萎縮などを引き起こします。大人であれば水銀中毒の症状から回復しますが、子どもが中毒になると障害は一生続きます。

水銀量の多い魚は、週2回以上食べない方が良いでしょう。水銀量が多い魚は、サワラ、ビンナガマグロ、メカジキ、甘鯛、サメ、カジキ、キハダマグロなどです。

### ビタミンA

魚の肝や肝油をたくさん摂取する場合、ビタミンAを取りすぎて体に蓄積されているかもしれません。ビタミンAの過剰摂取で骨がもろくなったり、肝臓にダメージを受けることもあります。魚を食べるだけで、このような症状が出ることは稀で、大抵はサプリメントからの過剰摂取により引き起こされます。



毎日魚を食べることは健康に良い一方、摂取し過ぎもよくないというところがわかりましたね。メリットとデメリットをしっかりと理解して秋の美味しい魚をいただきましょう。ご不明な点などありましたら、お気軽にご相談下さい。

参考：wizcary

(高橋紀)

## 編集後記

我が家の娘は来月3歳になります。生まれたころは、まだ「新型コロナ」という言葉はありませんでした。外に出て遊ぶようになるころには、コロナ禍（緊急事態宣言）の日々です。彼女にとっては、他人と距離を保つのが当たり前、どこに行くにも消毒・マスクが必要で、「あつ、マスク忘れちゃった・・・」なんて言うこともあります。

上の子ども一度コロナにかかったら、「コロナになるよりマシでしょ。」と言うようになりました。本人としては、コロナ云々ではなく、家で動画をみたりゲームをしたい言い訳に過ぎないのです。いずれにせよ、子供たちは、今の生活に順応していて、特に支障はなく、こんな日々は可哀想と思っているのは、大人だけなのかもしれない、と思う今日この頃です。

(関口由)

