

# フテーション co·op 5

## 神戸中華街案内。



リーズナブルでちょっとおしゃれな、  
お値打ちランチのお店を探してきました!  
エリア別に31店、イタリアン、フレンチ、  
和食、チャイニーズ…、  
シェフの個性がキラリと光るお店で、  
お友達とゆったりランチ、楽しんで!

「食べ順」を変えて、健康ダイエット!

大原千鶴さんの、「朝ごはんを、しっかり、ね!」

枝元なほみさんの、春を巻く、春巻き。

ホームページ [www.coop-net-station.net](http://www.coop-net-station.net)

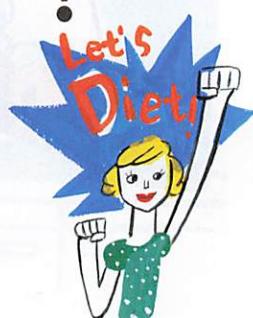
ご意見・ご感想をお寄せください  
編集室直通ダイヤル ☎ 078-842-36

2012  
MAY

215

福田正博先生の、

# 「食べ順」を変えて、おなかの脂肪を落とす！



夏に向けて、おしゃれを楽しみたい季節到来！ですね。でも気になるのは、おなかまわりについてしまった、ぱっこり脂肪。肥満は、美容の面だけでなく、実は生活習慣病の面からも、大敵！そこで糖尿病専門医の福田正博先生に、キレイにやせるダイエットのコツをお聞きしました。

## 40歳からの肥満の原因は、基礎代謝量の低下、食べ過ぎ、運動不足…。

年齢とともに脂肪がつきやすくなつて

きた…、実感はしていたけれどまだまだ大丈夫と思っているうちに、後戻りできなくなつてあわててダイエットを決意！といふ人も多いのでは？ 肥満は、運動や基礎代謝による消費エネルギーよりも、食

すなわち呼吸をしたり、血液を循環させたり、体温を保つなど、じつとしていても消費されるエネルギーで、これは年齢とともに落ちてきます。若いときと同じように食べてしかも運動不足なら、気がつかないうちに太るのは当たり前なのです。

## おなかにつく内臓脂肪を放つておくと、

福田正博（ふくだ・まさひろ）先生  
大阪生まれ。大阪府内科医会会長。日本糖尿病学会専門医。大阪府内科医会推薦医。新大阪の糖尿病外来専門「ふくだ内科クリニック」院長。医学博士。著書に「専門医が教える5つの法則『腹やせ』が糖尿病に効く！」（マガジンハウス刊）、「専門医が教える 糖尿病ウォーキング！」（扶桑社新書）など。ご自身もウォーキングで、2年間に10kgの減量に成功。



福田正博（ふくだ・まさひろ）先生

体につく脂肪には内臓脂肪と皮下脂肪があります。皮下脂肪はお尻や太もも、脇腹につきやすく、外からすぐにつまめるのが特徴です。男性よりも女性に多い

ですね。一方、肝臓や腸管などの内臓まわりにつく脂肪が内臓脂肪。食べ過ぎや運動不足が原因で油断するとどんどん増えてしまいます。注意すべきはこの内臓脂肪です。動脈硬化の引き金となる悪玉のホルモンのような物質が分泌されることもわかっています。動脈硬化とは血管内にコレステロールがたまり、血流が滞る症状。心筋梗塞や脳梗塞になる確率が高まります。今やおなかになつたメタボリックシンドromeとは、内臓肥満に、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つを併した状態。いちばんの原因となる内臓脂肪を減らすことが、動脈硬化などの生活习惯病の予防につながります。

## まず、自分の体を知ろう！

ではさつそく、自分の肥満度を測つてみましょう。よく知られているのがBMI（ボディー・マス・インデックス）。最近は体重計についた体脂肪計で、おおよその体脂肪率を知ることができます。さらに最近健康診断でも取り入れられているのが、おなかまわりの測定、すなわち「メタボ健診」です。

おなかまわりが、男性85cm以上、女性90cm以上は要注意！

動脈硬化を起こす可能性が非常に高いのは、腹部のCT画像の内臓脂肪の面積が100cm以上。たくさんの人を分析した平均値です。これを自分で把握するために、腹囲（おへその下、おなかがいちら）

## 内臓脂肪は、インスリンの分泌を悪化させ、糖尿病の原因にも。

内臓脂肪が多いほど、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが悪くなるため、血糖値が上がり糖尿病になりやすいのです。糖尿病は、2009年のデータでは予備軍を含め2000万人を超える勢いで（成人3人に1人）、そのうち強く疑いのある人が840万人。現在はさらに増えていると予測されます。糖尿病が進むと、脳や心臓の血管を傷つけたり、いろいろな臓器に悪影響を及ぼします。また、重症化して起きる神経障害や網膜症、腎症などの合併症を防ぐためにも、内臓脂肪を減らす努力が必要なのです。

### ◎あなたの肥満度をチェック！

BMI=体重(kg)÷(身長m×身長m)

例) 体重80kg、身長1.7m  
=約27.7 [80 ÷ (1.7 × 1.7)]

BMIが18.5未満=やせ気味  
BMIが18.5~25未満=標準  
25以上=肥満気味

※BMI=22が標準体重。疫学調査で男女ともに死亡率が低いとされる。

ダイエットの目標は、

1か月にウエストを1cm、  
体重1kg減らすこと！

● ゆっくり確実に、  
内臓脂肪を減らす。

ダイエットで失敗するいちばんの要因は、「1か月に5kgやせる」などと過大な目標設定にあります。たとえ成功しても脂肪は減っていません。理想は1か月1kgのペースで減らすこと。これは腹囲約1cmにあたります。3か月続けると3kg、半年で6kg。ゆっくりとしたペースで続けるとリバウンドも少ないのです。それに急激に体重を減らすと、脂肪だけではなく筋肉も減るので、基礎代謝量も減り、見た目もよくありません。

● 食事+運動で、

1日230キロカロリーダウン。

毎月1kgの脂肪を燃やすには7000キロカロリーの消費が必要です。それを30日で割ると、1日あたり230キロカロリー減らせばいい計算に。これは大ぶりのお茶碗1杯分のごはんに相当します。だからと言って、ごはんだけを減らせばいいのではなく、運動も大切。食事と運動で120キロカロリーずつを消費する目標を立てます。たとえば、ごはんを半分にする、約120キロカロリーのカフェラテをブラックにするのもいいでしょう。運動で120キロカロリーは、速めのウォーキング20~30分で達成できます。地道ですが、ダイエットに近道はありません。「千里の道も一步から」「塵も積もれば山となる」のことわざ通り、いかに日々の生活に溶け込ませるかが大事です。

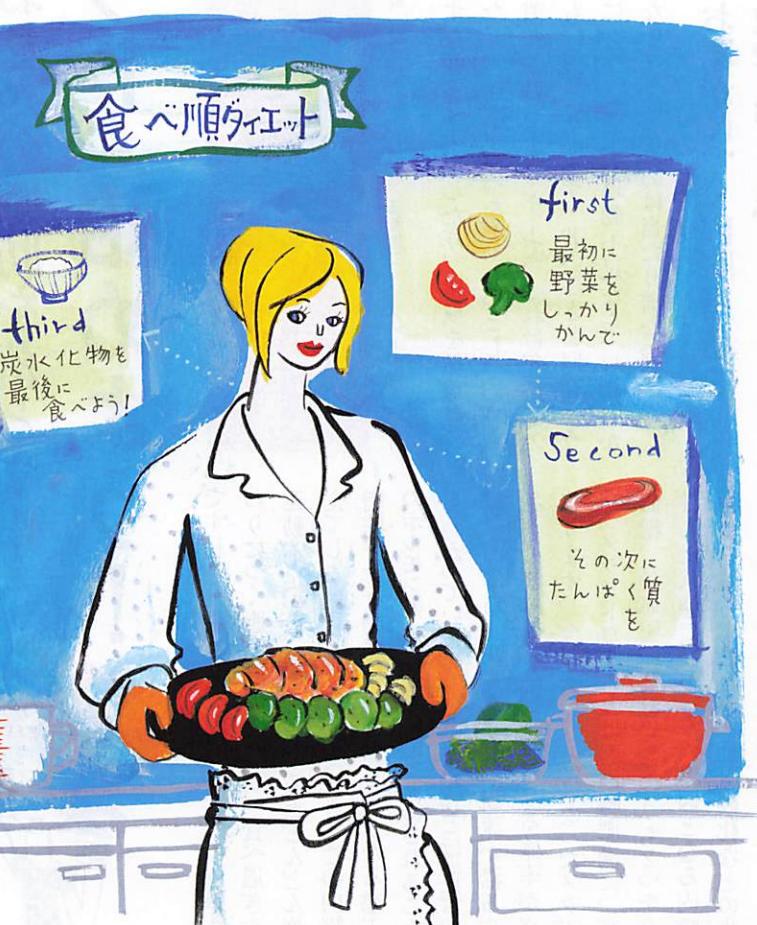
● 内臓脂肪はつきやすく、燃えやすい。

食事に気をつけるとともに、必ずウォーキングなどの有酸素運動を一緒にすることが大切です。食事を減らすだけだと、人間の体というのは実によくできてい、現状をなるべく維持しようと基礎代謝量が落ちてしまう。つまり、エネルギーを消費しにくい体になるのです。反対に運動をすれば筋肉がついてエネルギーを消費しやすい体に。筋肉を動かすときに消費されやすいのが、実は内臓脂肪。お尻や太ももについた皮下脂肪はなかなか落ちませんが、内臓脂肪は「つきやすいけど、落ちやすい」という特徴があります。適切な運動と食事を続けると2週間ほどで効果が現れるので、がんばりがいがあります。

● インスリンの分泌を抑えて、脂肪の取り込みを防ぐ食べ方とは?

習慣となっている食事の量を減らすのは、なかなか容易ではなく、つい三日坊主になりがち。ところが食べる順番を変えなど「食べ方の工夫」で効果が得られるのが「食べ順ダイエット」。私のクリニックでも実践し、効果が認められた方法です。

ポイントは、食物繊維が豊富な野菜やわかめ、きのこ類→なんばく質や脂質(魚や肉)、→炭水化物の順番で食べること。



## 「食べ順ダイエット」が、ダイエットの強い味方に！

なぜなら、先に胃の中に入った食物繊維が消化吸収のスピードを遅らせ、その結果、血糖値がゆっくり上がりります。血糖値がゆるやかに上がるということは、脂肪を取り込む働きのあるインスリンの分泌が抑えられるということです。

逆にたとえばとんかつ定食などで、いきなりごはんなど、炭水化物をモリモリ食べると、血糖値がね上がり、インスリンが大量に分泌されます。インスリンは糖を脂肪として蓄える働きもあるので、脂肪を増やす結果になるのです。インスリンが過剰になつて脂肪をためこまないように、血糖値をゆっくり上げることが大切です。

食卓に並んだ料理を見わたして、まず野菜やきのこから食べる、あるいは丼だけの単品メニューをさけて、おひたしやサラダ、きのこ汁などを一品メニューに加える、それだけで効果が上がる「食べ順ダイエット」。これならすぐに始められますね。

● 野菜をよくかむことで、満腹感を得る効果も。

さらに、野菜は食物繊維が多いので、よくかまないと飲み込めません。最初によくかんで食べることで、脳の満腹中枢が刺激され、「もっと食べたい!」という気持ちが抑えられます。少ない量で満腹感を得るためにには、よくかむことが基本。ダイエット中は必ず心がけてください。満腹感が出るまでには20分程度はかかるので、昼食を10分で早食いするのは禁物です。

● 炭水化物を抜くのは、禁物！

極端にバランスの悪い食生活は長持ちしません。たとえ短期間で成功しても、すりバウンドするからです。たとえば炭水化物を抜くダイエット。炭水化物は体内で糖に変わつて即効性のエネルギーとなるほか、脳に必要な唯一の栄養であり、すい臓の働きをよくするなど重要な役割を果たしています。1日のエネルギーのうち40～50%は炭水化物で摂ることが必要です。同じごはんでも、白米よりも玄米や五穀米のほうが纖維が多いので血糖値が上がりにくく、麺ならうどんよりも、セモリナ粉のパスタ（ただしアルデンテ）のほうが消化に時間がかかるため、血糖値がゆるやかに上がります。

### ●朝はしつかり。夜は控えめに。

夜は体の活動をつかさどる交感神経が休憩モードに入ります。食べたものを燃焼させる働きには交感神経が深く関わっていますが、夜はあまり活動しないため、たくさん食べると身につきやすいのです。朝は目が覚めると交感神経が活発になります。動き出しますので、食事をすると体が刺激さ

れ、昼食後の燃焼効率もアップします。ところが、朝食をとらず、脂肪が燃焼にくい状態で昼食をとると、血糖値が急激に上がり、つまりは脂肪がつきやすい状態に。かといって、今まで朝食抜きの人にとってはトータルのエネルギーがオーバーするので、そのぶん夜を減らすとよいでしょう。目覚めた時に自然とおなかが空いて朝食がおいしいと感じるのが理想です。

### ●野菜はいろいろな色を食べよう。

トマトやにんじんの赤には抗酸化物質が、グリーンアスパラやブロッコリーの緑には代謝をアップさせる作用があるなど、緑黄色野菜にはさまざまな役割があり、彩りよく食べることが大切です。野菜は1日あたり350gを目標にしてください。同じ野菜でも気をつけたいのが、じゃがいもやかぼちやなどの芋類。穀類に分類されるため、ごはんと同エネルギーになります。それから納豆などの大豆は「畊の肉」と言われ、体にいい面もありますが、意外に炭水化物が多く、食べすぎると高エネルギーに。1日の総エネルギー量を考え、バランスよく食べましょう。

### ●太らない食べ方7か条

1 ひと口20～30回かんで、ゆっくり食べる。



3 味噌汁などの汁物と一緒に。満腹感を得やすい。



2 早食い禁止。途中で箸を置く。お皿だけを見ないで。



5 テレビや新聞を見ながら食べない。



4 野菜やきのこなど、食物繊維が多いおかずを先に。



7 ストレス食い、とか食いは止めて、腹八分目。



6 夕食は午後8時までにすませる。

めーむの果物人気NO.1

## フレンドリー バナナ

香り高く  
まろやかな味わい。  
飽きのこない  
おいしさ！



フィリピン産ミンダナオ島  
ビスカイヤ農園より。  
栽培期間中、農薬の  
使用回数を抑え、  
有機質肥料を主体に  
栽培しました。



フレンドリーバナナ指定熟成加工センター  
株式会社 サミット神戸合同物産

# 効率よく脂肪を燃やしましょ。

## ●ウォーキングが、なぜよいのか？

運動をすると筋肉がエネルギーを消費します。有酸素運動が最適な理由は、呼吸を続けることでたっぷり取り込んだ酸素が脂肪を燃やし、効率よくエネルギーを生み出しますからです。このときにまつさきに燃焼するのが内臓脂肪。「つきやすいけど、落ちやすい」と言われる由縁です。

おなかをへこませようと、いきなり腹筋を何十回もすると、腰を傷めてしまう可能性もありますが、有酸素運動ならその心配はなく、心臓や肺への負担も少なくて安全。有酸素運動には水泳やジョギングを生み出しますが、サイクリングなどもありますが、道具が不要で、思ひ立つたら手軽にできるウォーキングがおすすめです。

## ●筋肉量を増やし、燃えやすい体に。

体の筋肉量は年齢とともに落ちてくるもの。それに伴い、基礎代謝量も、30歳をピークに徐々に下がってきます。20歳男性の基礎代謝量の平均は1500キロカロリーですが、50代では1350キロカロリーに。基礎代謝量を高めるためには、筋肉量を少しでも増やすことが大切です。体を動かすことを、毎日の習慣にしましょう。

## 効果的な歩きかた

### ■歩く時間帯は？

ダイエットが目的なら空腹時に歩くといいとされますが、歩いたあとはよけいにおなかが空いて、つい食べすぎてしまうので、おすすめは朝食の後。主婦なら、午前中の買い物は少し遠いところに歩いて行くとか、大型ショッピングモールであれば、店内を一周してみるとか、それでもいいんです。勤めている人は通勤時に、バスや電車の駅をひと駅分歩いたり、階段を利用す

るなど、歩数を増やす工夫をしましよう。

### ■どのくらい歩けばよいですか？

まずは歩数計をつけて、ふだんどのぐら歩いているかを計測します。意外に少ないことがつかりするかもしませんが、店舗をひと駅分歩いたり、階段を利用す

背筋をピンと伸ばして、視線は3m先に。

なるべく速歩を心がけ、リズムよく歩く。時速6kmが理想。

## ●脂肪を燃やす、ウォーキングの姿勢●



骨盤から足を前に出すように、大股で歩く。



ひじは90度に曲げて後ろに引き、肩甲骨を動かすように意識。



かかとから着地して、小指から親指へ重心を移動。



親指で地面を蹴り上げ、体重を前へ。

無理をせず、現在の歩数よりも、プラス2000歩を目標にスタートしましょう。3か月の継続を目指し、毎日記録をすると、やる気アップにつながります。最終的には1万歩を目指しましょう。やや早めの速度で5000歩を歩くと、約1500キロカロリーのエネルギーが消費できます。

### ■脂肪を燃やすには、20分以上続けるで歩かないダメ！

「20分以上歩かないで脂肪は燃えない」と言われますが、これは間違います。有酸素運動をすると血糖と脂肪がエネルギー源として燃焼しますが、運動開始後20

分が経つと、脂肪のほうが血糖よりも燃える割合が大きくなるだけで、たとえ5分でも脂肪は少しずつ燃えています。まとめて20分以上の時間がとれなくとも、1回5~10分のウォーキングをこまめに続けると効果があります。

ウォーキング用以外の靴で長い距離を歩くと、ひざや腰、股関節などを傷めるもと。靴底や中敷き、素材などに配慮し、歩き疲れないように設計された専門シューズを履きましょう。試着は足がむくむタ

方に。時間をかけて選んでください。

76

筋トレを組み合わせ

からアリムに

ウォーキングの前には、筋肉や関節のけがを予防するために、必ずストレッチを。その後、軽い負荷をかけるトレーニングを組み合わせると、筋肉が温まり、さらに脂肪燃焼の効率が上がります。上半身は水が入ったペットボトルやダンベルを、左の腕で10回持ち上げ、休憩をはさんで、

あと2セット繰り返します。下半身は両手で椅子の背を持ちながら、腰に負担をかけないように、ゆっくりとした動作で5～10回スクワットを。かかとは上がりでも大丈夫。深く大きな呼吸をしながら行うのがポイントです。

## 天候の悪い日は屋内で。

雨の日や真夏など天候の悪いときは、無理をせずに、室内で歩くだけでも脂肪燃焼の効果があります。基本は背筋を伸ばし、その場で足踏みをする動作を。もちろんテレビを見たり、音楽を聴きながらでもOKです。朝晩の歯磨き時にすらものいいでしょう。続いて、ステップウォー

キングを。前、後、右、左、後、前、左、右の順に移動しながら、軽やかにステップを踏み、1分1セットで2～3セット繰り返します。かたいフローリングよりも、じゅうたんや畳、マットなど、クッションになるもの上で行いましょう。

### ●ながら運動も楽しい●

お皿を洗いながら足踏み。



歯磨きをしながら足踏み。



テレビを見ながら足踏み。  
(4回鼻から短く息を吸い、4回口から息を吐く)。

掃除機をかけながら足踏み。



寝転がり、自転車をこぐように左右交互に足を押し出す。



ダイエット中に  
うれしい一品!

0

カロリー

ゼリー de ゼロ<sup>®</sup>

毎日カロリーゼロ生活!!

新発売

2層になつた  
「ゼロカロリー!!」

4つの食感が楽しめる  
「ゼロカロリー!!!」

2つのフレイバー  
「ゼロカロリー!!」

新しくなった  
「ゼリー de ゼロ」は  
寒天食感!!

ゼリー de ゼロ<sup>®</sup> マンゴー味

ゼリー de ゼロ<sup>®</sup> ブルーベリー味

ゼリー de ゼロ<sup>®</sup> フラッペ味

180gでも  
カロリー  
ゼロ。

MARUHA NICHIRO

株式会社マルハニチロ食品  
<http://www.food.maruha-nichiro.co.jp/>