

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

## 食事療法シリーズ①基本編

### 食事療法とは？

病気の予防・改善のため、「まずは食事療法を！」といわれた方が多いと思います。しかし、何をすればいいのでしょうか？

そんな疑問にお答えするために、今回から「食事療法シリーズ」と題して、食事療法の基本、それぞれの慢性疾患にあった食事についてお話しします。

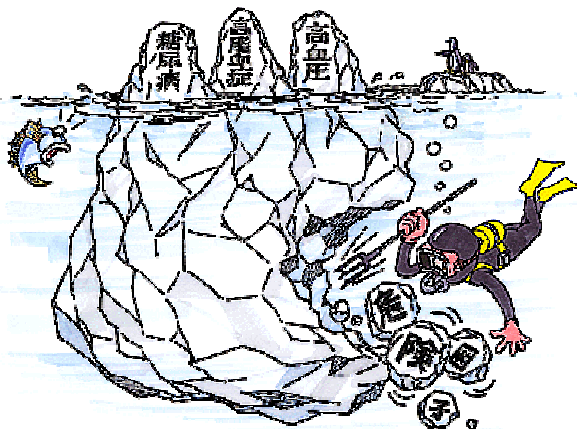
今回は基本編をお送りいたします。それぞれの病気については、4月号以降、詳しくお話していきますので、治療中の病気のある方は個々の疾患にあった号をご参照ください。

### どうして食事療法が必要なの？

いわゆる慢性疾患（生活習慣病）は、よく氷山にたとえられます。

「氷山の一角」ということわざがあるように、氷山は海面上に見えている山の何倍も大きな氷の塊を水面下に隠しめています。糖尿病や高脂血症、高血圧はそれぞれ違う病気のように見えますが、これは表にみえている小さな山にすぎません。それぞれの病気の水面下には生活習慣の乱れや肥満といった共通の基盤があるのです。たとえ薬で症状をおさえたとしても、それは水面から見えている氷山のひとつを削り取っただけに過ぎず、根本的な解決にはなっていません。この土台をなんとかしなければ、また別の氷山が表に出てきてしまいます。

そこで、食事、運動、禁煙などの生活習慣の乱れを正すことが必要になってきます。水面下の氷山を削れば、氷山全体が小さくなり、水の中に沈んでいきます。食事療法は、今もっている疾患だけでなく、新たな疾患の予防に繋がるのです。



### まずは1日に必要なエネルギーを知りましょう

まず、あなたが1日に必要なカロリーを知り、その数値までカロリーを抑えてみましょう。

(1) 適正体重を知りましょう。

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

(2) 普段の活動パターンから適正体重 1kg あたりに必要なカロリーの数値を確認する。

軽度な活動	一般事務、技術者、幼児のいない主婦	25~30kcal
中程度の活動	製造業、サービス業、幼児のいる主婦	30~35kcal
重い活動	農業、漁業、建設作業	35~40kcal

この値を入れる

(1) (2) で得られた数値を下の式にあてはめてみましょう。

$$\text{1日に必要なエネルギー (kcal)} = \text{適正体重 (kg)} \times \text{適正体重 1 kg あたりに必要なカロリー}$$

(例.身長 170cm の一般事務の方が必要なカロリーの目安は  $1.7 \times 1.7 \times 22 \times (25 \sim 30) = 1590 \sim 1907$  kcal です。)

目標体重のある方は、適正体重に目標の体重を入れてみて計算し、必要なカロリーを計算してみてください。(ただし、1日に1200kcal 以上は必ずとるようにしましょう)

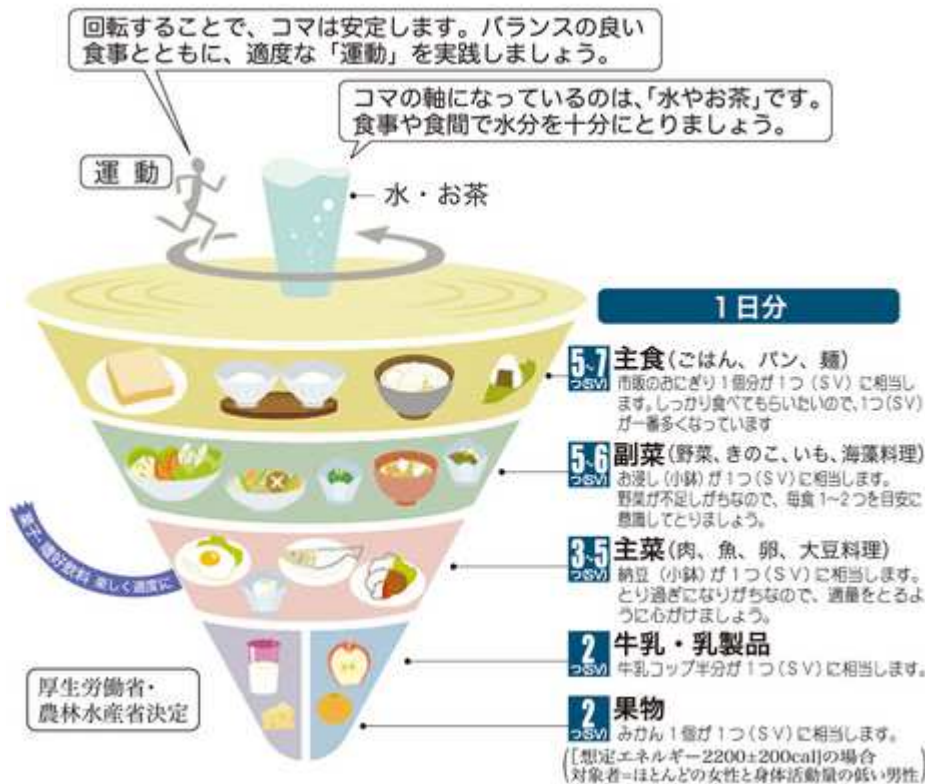
## バランスのよい食事とは

厚生労働省と農林水産省は、「食事バランスガイド」を策定しています。これは1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいか、をコマのイラストで表現したものです。(下図参照)

巷では「◎◎だけダイエット」「低◎◎ダイエット」といったものが多く出回っていますが、こうした偏った食生活は、体の不調の原因となります。

たとえば、脂肪は肥満の大敵！のように思われていますが、脂肪は細胞膜を構成するリン脂質やコレステロールの構成成分として身体の生理機能を維持したり、色々なホルモンの合成を担っています。脂肪が不足すると、ビタミンA、D、E、Kなどの脂溶性ビタミンが吸収されず、これらのビタミンの不足を招きます。

「とりすぎではいけないもの」はあっても「食べてはいけないもの」などはありません。全体の摂取エネルギーを減らしながら、バランスのとれた食生活を心がけましょう。



詳しくは薬局にお問い合わせください。また、農林水産省のHPにも詳しい情報がのっているのでそちらをご参照ください。



## 食べる時間について

一般に、朝、昼、夕の食事量は3:3:4がいいといわれていますが、最近は朝ごはんを食べない方、仕事の関係で食事が不規則になってしまう方が多くいます。

朝食は脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、睡眠中に低下した体温を上げ、腸の活動が活発になり排便を促す作用がありますので非常に朝食は大事です。また、人間の身体は夜間に消化管の機能が活発になり、食べ物から栄養が消化吸収されやすくなるため、夜間にたくさん食べると太りやすくなります。また、夜間にたくさん食べる→翌朝空腹を感じない→朝食が食べられない→1日の食事回数が減る→太りやすくなる、という悪循環に陥りやすくなります。

仕事の都合などで食事の時間が遅くなる時は、いつもより量を減らしたり、エネルギーの低い食品を選ぶと良いでしょう。バナナや牛乳などの軽食を少し食べ、自宅での夕食には消化の良い、軽い食事を食べるのも一つの方法です。

次に、「朝起きたら何かを食べる」という習慣を身に付けましょう。何か1品でも食べる習慣が出来たら、次は品数を増やしましょう。(ex. おにぎり+味噌汁、牛乳+パン、シリアル+果物など…) このようにして徐々にメニューを増やし、バランスの良い食事に近づけていきましょう。