

食事の工夫でメタボを改善

東海大学教授
医博 久保 明

[警告] 日本人の 40 歳以上の男性の 2 人に 1 人、女性の 5 人に一人はメタボ（メタボリック症候群予備軍） （厚生労働省）

メタボリック症候群を招き、死の危険を高める原因は、

体内の脂肪

ピザ、カレーライス、ラーメン、ステーキ、から揚げ、・・・

メタボリック症候群によって死亡率が高まる。日本人は、年間約 30 万人の人が血管心疾患や脳卒中で亡くなっているが、メタボリック症候群がもとになるとその確率が数 10% 高まってしまうことがメタボリック症候群の一番の危険な点である。簡単に言うと寿命が短くなってしまう。

メタボリック症候群に深くかかわる体内の危険な脂肪は、

中性脂肪・内臓脂肪・コレステロール

しかし、食事の工夫でこれらを予防改善できる。

体内の危険な脂肪を、食事の工夫で予防改善するには：

- 1 中性脂肪を減らす
- 2 内臓脂肪を減らす （腸間膜についている脂肪）
- 3 コレステロールを減らす

1 中性脂肪を減らす

最新情報：大根は、中性脂肪を低下させ、体脂肪の蓄積を抑制する作用が確認された。
（日本栄養・食糧学会発表）

大根に含まれる辛味成分“イソチオシアネート”が、恐らく中性脂肪のもとになる遊離脂肪酸を抑えてくれるのではないかと思われる。

大根による体重変化（マウスを 30 日間飼育）0.8 g 減少（日本栄養・食糧学会）
（ネズミ 50 g で 0.8 g）

中性脂肪を減らす大根は、特に**先の部分**が効果的

尻尾の方にいくに従い、辛味成分“イソチオシアネート”の含有量が多くなる。

100g 中 40mg 含有 (首の部分は 5mg しか含まれていない)
中性脂肪を減らす大根の効果的な食べ方は

すりおろす (すりおろすと効果的に“イソチオシアネート”が出てくる)

マウス 50g で 0.8g は人間でいえば、2%減少ということになる。

1日の摂取目安は**大匙 3 杯位**

中性脂肪を減らすためには食事時の飲み物が大切

最新情報：20歳から 65歳の 195人を 12週間追跡調査した結果：

緑茶に含まれるガレート型“**カテキン**”を摂取したところ、中性脂肪・体重
BMIの減少が確認された。(日本栄養食糧学会)

食事中に摂るのが効果的。(食事の中に含まれる脂質の吸収も抑える)

1か月位から効果が出始めてくる。

2 内臓脂肪を減らす

注目情報：肥満に悩む男女 18人を 2週間追跡調査した結果：

カルシウムの摂取量が多い人ほど、体脂肪量が少なくなる。

体重平均：- 5.7Kg ウエスト回り：- 2.7cm (米テネシー州立大)

特に女性はカルシウムが不足しやすい。カルシウムが不足すると肥満が進む。カルシウムが十分足りていると肥満が改善される。

最新情報：牛乳に含まれる“**ミセル性リン酸カルシウム**”は、脂肪細胞を減らす効果が期待できる。
大妻女子大家政学部

内臓脂肪を減らすおすすめの食材は**スキムミルク**が良い。

牛乳だと脂肪分が心配だとか、お腹がゆるくなりやすいとか、カロリーが多いという人のため、有効な成分のみ必要ということでスキムミルクをお勧め。

内臓脂肪を減らすため、スキムミルクの効果を高めるには**ビタミンD**を含む食材と一緒に摂ると良い。

ビタミンDを含む食材：

うなぎのかば焼き、キクラゲ、しらす干し、すじこ、鮭

最新情報：カルシウムと一緒にビタミンDを摂ると、体重の減少効果が期待できる。

(ARCHIVES OF INTERNAL MEDICINE 2007.5.14)

最新情報：**ブロッコリースプラウト**に含まれる“**スルフォラファン**”は、内臓脂肪の蓄積を抑制する効果が高い。
(名古屋大学)

スルフォラファンの含有量 (mg/100g 中) ブロッコリースプラウト： 258

ブロッコリー： 12

内臓脂肪を減らすサラダ・・・ きくらげとブロッコリーのサラダ

(きくらげ、ブロッコリースプラウト、スキムミルクと酢が入ったドレッシング)
スキムミルク：2 3杯、ブロッコリースプラウト：30g 1日置きに食べる。

3 コレステロールを減らす

最新情報：ラットを28日間飼育

魚類に含まれるたんぱく質に、血液中のコレステロールを改善する効果が認められた。(関西大学化学生命工学部)

HDLコレステロール値を上げて、LDLコレステロールを下げる。

コレステロールを減らす魚類のタンパク質は、練り物(かまぼこ)で食べると効果的。

練り物にすると、吸収が高まるのと魚類に含まれるたんぱく質が濃縮される。

コレステロールを減らすかまぼこの効果をさらに高めるには、加熱処理する。

コレステロールを減らすには汁物にする。汁物にすると吸収が良くなる。

かまぼこの効果を期待するには、3日に1回、かまぼこを30-40gを目安に食べる。