



北千里・前田クリニック 院長
大阪大学内分秘代謝内科 特任講師
前田和久(まえだ・かずひさ)先生
大阪大学医学部卒業。ハーバード大学パブリックヘルス校栄養部門研究員・助手、大阪大学大学院医学系研究科統合医療学寄附講座准教授などを経て、2015年、吹田市北千里に開院。糖尿病疾患、循環器疾患、内分泌疾患などを中心に豊富な臨床経験を持つ、アディポネクチン研究の第一人者。

ドクターに聞く

女性の不調! お助けノート

第4回 40歳からの「グッド・ダイエット」

40歳を越えたころから、体重が落ちにくく、さらに太りやすくなったと感じている人も多いのでは? そこで今回は、食と生活習慣を見直すことで、単にやせるだけでなく若さと健康にもつながる、ダイエット法に注目しました。

取材・文/杉野佐恵子 イラスト/有村綾 撮影/藤原信二

肥満は、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、内臓脂肪には注意が必要です。

肥満は、糖尿病や心臓病、脳卒中などの循環器疾患につながるだけでなく、女性に多い大腸がんや乳がんなど、がんの原因にもなることもあります。うつ病をはじめとする精神疾患や睡眠時無呼吸症候群とも関連があり、体重増加による関節痛のリスクも上昇します。このように肥満は人の体にとって悪いことばかり。特に内臓脂肪は、高血圧や高血糖、脂質異常を合併して動脈硬化を進行させ、メタボリックシンドロームを引き起こすため、十分に注意しなければなりません。日本においても、食生活の欧米化による脂質摂取の増加や生活が便利になって運動量が減ったことなどから、肥満は増える一方です。女性の場合、40代以降になると年齢に伴う基礎代謝の低下に加え、女性ホルモンの減少も影響して、内臓脂肪の蓄積が進みがちです。さまざまなダイエットに挑戦しても、思うように体重が減らなかつたり、すぐにリバウンドしたり。そんな人にぜひご紹介したいのが、長年にわたる正確なデータに裏づけられた「グッド・ダイエット」です。

無理なく実践でき、確実に健康につながる「グッド・ダイエット」

「グッド・ダイエット」は、アメリカハーバード大学で1970年代から30年以上かけ30万人ものデータを収集して確立さ

れた「ハーバード式ダイエット」を、いかに日本人に合う形で取り入れるかを検証し、編み出されたダイエット法です。長期にわたる調査データにより、「グッド・ダイエット」を実践すると、糖尿病は90%、心筋梗塞は80%、大腸がんも70%予防できることが証明されました。

「グッド・ダイエット」は、

①適度な運動を取り入れるなど健康的な生活習慣の励行

②「質」にこだわった食生活の見直し

を2本柱とし、食事の「量」に関する制約は特に設けていません。食事は「量」よりも、食品の「質」に注目してください。カロリーを減らすだけに主眼を置く効果が上がりにくいというデータもあります。良質の食とよりよい生活習慣の二人三脚で、無理なく体重を減らしていきます。

若さを保つ「アディポネクチン」を増やすことで、より健康に。

「グッド・ダイエット」の成功のキーワードは、アディポネクチンという内臓脂肪

を含む全身の脂肪から分泌されるホルモンです。これは、肝臓や筋肉に働いて糖尿病を防いだり、血管を修復して動脈硬化を防いだり、また、体内の過剰な糖がたんぱく質と結びついてコゲる「糖化するのを防いだり、活性酸素により体内の細胞がサビる「酸化するのを防いだりする働きがあります。老化をもたらす糖化や酸化を防ぐことは、見た目の若々しさを



保つことにもつながります。このように、体に実にさまざまなよい効果をもたらすホルモンであることがわかっています。

分泌を高めるには体の脂肪を適度に保つことが大切で、脂肪が増え過ぎると逆に分泌量は減っていきます。従って、健康的な生活習慣を守っている人ほど血中アディポネクチン値は高くなります。このため、アディポネクチンは「品行方正ホルモン」とも呼ばれています。そして、「グッド・ダイエット」こそ、アディポネクチンを増やす最適な方法なのです。