

「グッド・ダイエットシート」で生活習慣をチェック!

- Q1. 毎日野菜を、何皿くらい食べていますか?
A. 1皿以下 B. 2皿程度 C. 3皿以上
- Q2. 毎日くだものを食べていますか?
A. 毎日食べない
B. 1種類は食べる
C. 2種類以上食べる
- Q3. 玄米やそば、全粒粉やライ麦パンなど、未精製の穀物をどれくらい食べていますか?
A. 週5回以下 B. 1日1回程度 C. 1日1回以上
- Q4. 魚、オリーブ油、ピーナッツなどのナッツ類を一日にどれくらい食べていますか?
A. ほとんど食べない B. 1日1回程度 C. 1日1回以上
- Q5. たんぱく質は、普段どんなものを食べていますか?
A. 脂っこい肉や普通の牛乳
B. 赤身の肉、魚、鶏肉、卵、低脂肪乳製品
C. おかずの半分以上が豆製品と野菜で、残り半分は上記B
- Q6. 食事に何分くらいかけていますか?
A. 全体的に早食い B. 15分以内 C. 15分以上
- Q7. 食事はどんなふうに食べていますか?
A. 立ち食い or 何かをしながら食べる
B. 座って食べる
C. 座って、1人もしくは誰かと一緒に楽しんで食べる
- Q8. 昨晩の食事内容を覚えていますか?
A. よく覚えていない
B. いくつかは覚えている
C. すべて覚えている
- Q9. どのような状況で食事をしますか?
A. 時間に関係なく、食べ物があると口に入れる
B. 空腹でなくても、食事時間になると食べる
C. 食事時間になり、空腹感を感じてから食べる
- Q10. 食事の回数と時間は決まっていますか?
A. 時々食事を抜くことがある
B. 1日3食を食べているが、時間はバラバラ
C. 大体決まった時間に食べる
- Q11. 朝食にはどんなものを食べますか?
A. 食べない or トーストやコーヒー程度
B. 健康的なものを少し
C. 毎日たっぷり (ホテルの朝食程度) の健康的な朝食
- Q12. 間食にはどんなものを食べますか?
A. 覚えていない or スナック菓子などのおやつ
B. スナック菓子以外のおやつ
C. 間食はしない or くだものなど体に良い炭水化物のおやつ

- Q13. 夕食後から寝るまでに、なにか食べますか?
A. 寝る前に食べる
B. 時々食べる
C. 翌日の朝まで何も食べない
- Q14. 調理する食品に気がつかっていますか?
A. 気にしていない
B. 時々気にして買い物や料理をする
C. いつも気にかけて買い物や料理をする
- Q15. 甘いもの、アイスクリーム、スナック菓子を食べますか?
A. 食べる B. たまに食べる C. 絶対に食べない
- Q16. 有酸素運動をしていますか?
A. ほとんどしない
B. 毎日1万歩程度は歩くようにしている
C. 週に4回以上有酸素運動をしている
- Q17. 筋力トレーニングやストレッチをしていますか?
A. ほとんどしない B. 時々している C. 週3回、5分以上している
- Q18. 水分は一日どの程度摂っていますか?
A. 舌をぬらす程度 B. グラス2~3杯 C. 毎日1.5ℓ以上
- Q19. 睡眠はどの程度取っていますか?
A. 睡眠が不足している
B. よく眠れるが、時々寝起きがスッキリしないときもある
C. 十分睡眠がとれ、いつも寝起きはスッキリしている
- Q20. マルチビタミン (サプリメント) を摂っていますか?
A. なし B. 時々 C. 毎日
- Q21. 体重管理を行っていますか?
A. 体重を計っていない or 週に何度か気付いたときに計る
B. _____
C. 週に1度、同じ格好で同じ時間に計る or 毎日同じ格好で同じ時間に計る

あなたの合計点は? A = 0点 B = 1点 C = 2点

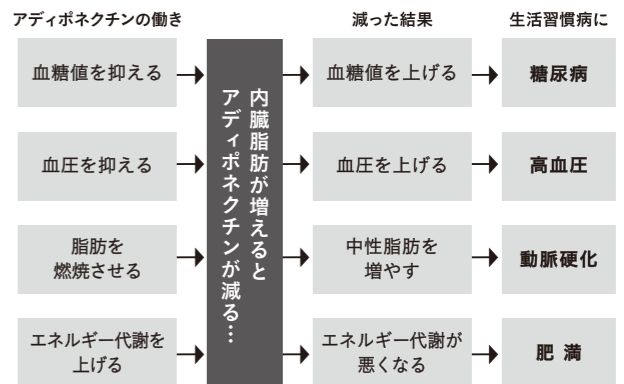
- ◎ 35点以上 非常によい生活習慣です! 今後もこのまま続けて、健康的な生活を心掛けましょう。
- 25点~34点 よい生活習慣まであと一歩。野菜や未精製の炭水化物、くだものを多く摂り、適度な運動を続けましょう。
- △ 10点~24点 よい習慣もありますが、もう少し工夫が必要です。野菜や未精製の炭水化物、くだものを、もっとしっかり摂るように心がけ、適度な運動、体重管理に努めましょう。
- ✕ 9点以下 生活習慣の大幅な見直しが必要です。野菜や未精製の炭水化物、くだものが不足しており、運動の量も少ないので、両面から改善しましょう。

スコアの低い項目をもう一度見直し、できるところから改善して、さらに健康的な習慣を身につけましょう!

5 食生活を通してアディポネクチンを増やす

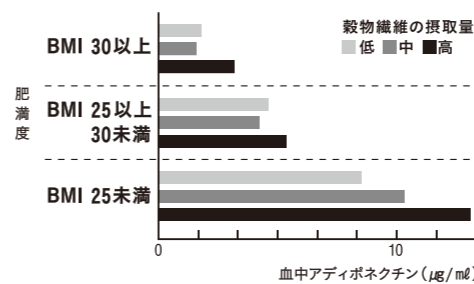
もう少し詳しくアディポネクチンの働きを見てみましょう。アディポネクチンは、血糖値や血圧を抑え、脂肪を燃焼させ、エネルギー代謝を上げます。しかし、内臓脂肪が増えてその量が減ると、糖尿病、高血圧、動脈硬化、肥満といった生活習慣病につながってしまいます(図2)。

図2 アディポネクチンの働き



アディポネクチンを増やす近道は、質のよい脂肪、たんぱく質、炭水化物を選んで摂ること、そして運動によって体重と内臓脂肪を減らすこと。たとえば、玄米などの未精製炭水化物や穀物繊維を好んで摂っている人は、摂らない人に比べ20%近く血中アディポネクチン値が上昇するというデータもあります(図3)。先に触れた不飽和脂肪酸によっても増えることがわかっており、これらを徹底すれば、常にアディポネクチンが増えた状態を保つことが可能に。この点からも改めて「グッド・ダイエット」とアディポネクチンの密接な関係がわかります。

図3 穀物繊維の摂取量を肥満度別に見た血中アディポネクチン値



米・ハーバード大学の研究グループが、糖尿病の女性900人を肥満度別にグループ分類。穀物繊維の量を基に、血中アディポネクチン量を調べたところ、太っておらず穀物摂取の多い人ほど、血中アディポネクチンの量も多いことがわかった。

6 人間ドックの血液検査で測定が可能な場合も

現在、血中アディポネクチン値の検査には保険が適用されず、一般的な病院では測定することができません。しかし、人間ドックや健康診断で血液検査を受ける際、よくチェックしてみると追加項目で検査できる場合があります。将来的には注射などで身体を傷つけることなく、より簡便に測定できるよう

になると言われています。血中アディポネクチン値は、男性なら4µg/ml、女性なら10µg/mlが基準となります。機会があれば、内臓脂肪とセットで定期的に検査し、数値の変動を観察してみてください。その結果が「グッド・ダイエット」に取り組む際のモチベーションにもなるはずです。

