

食品と体重の関係について考えよう

年末から年始にかけて、忘年会・新年会、そしてお正月と飲食する機会が増え、体重が増えてしまったという方もおられると思います。食べ過ぎたのか、運動する機会が減ったのか、食べ過ぎで運動もしていないのか、この時期の体重増加の原因はとも自覚しやすいかもかもしれません。体重を元に戻そうとしている方は、無理な目標を立てることなく、体重の減少を目指しましょう。さて、本号では、食品と体重の関係について考えてみたいと思います。

☆カロリーという単位で記される食品のエネルギー

カロリー（Kcal、Calという食品表示があります）という言葉も、多くの方が聞いたことはあると思います。カロリーというのは、エネルギーを表す単位です。食品のカロリーを簡易的にいうと、食品で使われる1カロリーは、水1グラムの水温を1度上げるのに必要なエネルギーのことを言います。普通、食品のカロリーは、単位で示すとキロカロリーになります。200キロカロリーのエネルギーがある食品は、1000グラムの水を200度まで上げるのに使われるエネルギーということになります（正確にはそうではありませんが）。

☆食べ過ぎによるエネルギーの過剰摂取と体重増加

一般に食べ過ぎというのは、エネルギーを多く取り過ぎた状態をいいます。皆さん、よくご存じの通り、このエネルギーが消費されないと、脂肪として蓄えられ、体重増加へつなぐことがあります。私たち人間は、食べ過ぎて、消費されないエネルギーは、脂肪として蓄えられるようになっていきます。これは、太りやすい人、太りにくい人などの体質に関係なく、消費されないエネルギーはどこかで脂肪として存在します。一般的に、食べ過ぎるとすぐに体重増加する人は、身体に脂肪を貯め込みやすい体質になっていると考えられます。

☆単純に食べ過ぎでは体重増加にならない可能性も

食品を多く取り過ぎても体重増加しないことも可能です。直感的に、エネルギーの少ない食品を選べばよいことはわかるでしょう。野菜類、海藻類、きのこ類は、エネルギーが少ないので、これらを食べ過ぎたとしても、太ることは難しいでしょう。次に、たんぱく質を多く含む食品、例えば、脂身の少ない肉、魚や豆腐などを多く食べ、炭水化物や脂質を多く含む食品を減らす方法です。食品は、身体の中で分解を繰り返し、最終的に5つの栄養素、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルになり、身体を成長・維持させています。これらの栄養素で、主にカロリーがあるのが、たんぱく質、脂質、炭水化物です。さらに、これら3つの栄養素は、身体での使われ方が異なり、脂質と炭水化物は、生活での活動、運動などでエネルギーを消費するときに使われる栄養素です。炭水化物、脂質の順で使われるため、ウォーキングなどの長時間する身体運動は、食事の脂質や貯めている脂肪を使うため、体重減少により有効とされています。そして、たんぱく質は炭水化物、脂質で身体を動かすエネルギーが不足しているとき（飢餓状態）に使われます。多くの人は、たんぱく質のカロリーを使う飢餓状態になることは少ないと考えられます。ただし、極端にたんぱく質を増やして、脂質、炭水化物を減らすダイエット法も最近紹介されていますが、現在のところ、有効性や安全性が確認されていないので、一般的には、これらの方法はお勧めできません。

☆最終的には、バランスのとれた食品の選択が重要

エネルギーの話を中心にしてきましたが、食べ過ぎでカロリーの過剰摂取による体重増加は、如何に余ったエネルギーを消費させるかです。それは、身体運動するか、日々の脂質と炭水化物を多く含む食品を減らすかです。しかし、私たちは、バランスよく、穀類、肉類・魚類・豆腐類、野菜類などを食べることによって身体を動かし、機能を維持することができるので、バランスよく食品を食べることが最終的には重要になります。