

月刊 **H** ヘルス **ealth & F** フィットネス **itness**

発行：公益財団法人体力づくり指導協会 東京都江東区大島一丁目2番1号 発行年月日：平成24年9月1日

□十日町事業所 〈十日町体力づくり支援センター〉	新潟県十日町市馬場丙1495-8	TEL 025-758-3343
□塩尻事業所 〈ヘルスパ塩尻〉	長野県塩尻市大門一番町1-1	TEL 0263-54-3939
□備前事業所 〈ヘルスパひなせ〉	岡山県備前市日生町寒河380-36	TEL 0869-72-1741
□君津事業所 〈君津メディカルスポーツセンター〉	千葉県君津市西君津11-1	TEL 0439-88-0611
□滑川事業所 〈滑川室内温水プール〉	富山県滑川市柳原258-4	TEL 076-476-0711
□袖ヶ浦事業所 〈袖ヶ浦健康づくり支援センター〉	千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12	TEL 0438-64-3200
□東京第1事業所 □東京第2事業所	東京都江東区1-2-1	TEL 03-5858-2100

Health & Fitness (ヘルス&フィットネス) は、健康を願う全ての方に向けた健康づくり情報誌です。  
皆さまの日々の健康づくり活動にお役立てください。



# 特集

# 「カラダ」と「ココロ」の 調子を整える

田中喜代次氏  
特別コラム

## 『数字で見る肥満の今』

～日本の肥満の基準は米国より厳しい～

誌上  
講習会

## 食事バランスの考え方③ 点数計算の方法

## 特集

## 『カラダ』と『こころ』の

## 調子を整える

## ●カラダの調子を

## 感じ取る

皆さんは、今、カラダに痛いところがありますか？痛みまではなくても、違和感はあるか？あつたとしたら、どんな痛みですか？どんなときに痛みますか？

人間のカラダは普通に生



活している分には大きな問題を発しません。あるいはわずかな不調ならばカラダ自身が調整し正常に戻そうとする働きが備わっています。たとえば、目にゴミが入ったら涙を出す、熱いものに触れたらその瞬間手を引く、ウイルスに感染すると熱を出す、というような反応も、それにあたります。

しかし、目にゴミが入り続けると涙を出すだけでは回復させられませんが、カラダの動きについても、例えば足を組むという姿勢を長期間続けていれば、負荷を受けた部分は自力では回復できない状態（強い腰痛など）に追い込まれてしまいます。

## ●カラダの調子の

## 整え方

こうした場合は、強い痛みを感じる前からかなりの違和感を感じていたはずで、その段階で対応していれば悪化させずにすんだかもしれません。

皆さんも、長い時間書き物をしたときなど、ペンを持ち続け、手が疲れたとき、無意識に手をぶらぶらさせたことがあるでしょう。長時間座った状態から解放されたときは大きく伸びをすることもありますが、このように無意識におこなわれる手を振ったり伸びたりする動作は気持ちよさをもたらしてくれず、カラダの疲れや違和感を感じたときは、無意識に気持ち良い動作をおこなってそれを解

消しようとしているのです。このような「気持ち良い」と感じる動作を意識的におこなうことで、カラダの調子を整えることができます。

また、カラダの調子には、物理的なことばかりでなく、生活のバランス、こころのバランスなども関連します。それらのバランスが崩れていると、食べ過ぎれば太る、無駄遣いばかりでは赤字になるなど：十分に承知していても、危険性を感じられなくなるのかもしれませんが、ストレスを上手に解消しながら、生活やこころのバランスをとると、自身のカラダが発するさまざまな信号を早めにキャッチできるようにしましょう。



別  
コラム

日本の肥満の基準は米国より厳しい

# 数字で見る肥満の今

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。

海外の基準と日本の基準から、「肥満」について、

筑波大学大学院田中喜代次教授よりお話を伺いました。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院  
人間総合科学研究科 教授  
田中喜代次 氏

生活習慣病の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導を行う。研究論文、著書、講演等多数。

## ■国際的にはBMI30以上が肥満

体重（kg）を身長（m）の二乗で割った値（BMI）が30を超えると国際的に肥満と判定されるが、日本では25である。同じ身長（例えば178cm）なら、アメリカでは体重が95kg以上で肥満だが、日本では79kgで肥満だ。この差はなんと16kgにもなる。身長が160mでも体重差は13kgにもなる。これで科学的エビデンスに基づく健診・保健指導と言えるだろうか？

境域と思われる。日本は厳しすぎ、アメリカは甘すぎるのかも？アメリカの研究者や医者、政府高官の多くは、BMI30の基準で救われており、反対に日本はBMI25の基準に苦悩している。Cleverな（ずる賢い）アメリカ人とInnocentな（おひとよしの、純心な）日本人の違いかも？アメリカ人は自分たちに都合の良い基準を設け、日本人は誰かが作ったものに従う習性があるが、政治経済だけでなく、医療でも同様のようだ。

肥満か否かの判定についても、国の事情・迷惑が混在した中で数値が決められているのであろう。メルボルンやサンフランシスコの街並を歩いている人たちに聴くと、やはりBMI25と26では肥満とみなされないことが明らかだった。アメリカの肥満研究が日本に来て筆者らの減量教室を見学した際、“ここには肥満者がいない”と叫んだことが印象的だった。肥満（特に病的肥満）か否かの判定は、人種よりも、男か女か、特に年齢によって異なるはずであり、肝心なことは健診での判定よりも、個人の自覚（健康覚醒）による生

活習慣のあり方だと思ふ。食育と体育は肥満防止に重要である。肥満、運動不足、体力低下などは、他者（保健師ら）が測定して判定するものではなく、各自が自覚するものだろう。

ちなみに、筆者の平均体重は、20歳台61〜62kg、30歳台63〜64kg、40歳台63〜65kg、50歳台64〜66kgと、10年で約1〜2kgずつの微増だが、BMIで見ると21.3から23.1にまで上昇している。血圧、血糖、血中脂質、肝機能、腎機能、血球算定などは20歳台半ばから今日まで約35年間に亘り、安定している。体力は、握力を除き、直線的に漸減している。

## ■同一基準で判定すれば、日本は3%、アメリカは33%が肥満

筆者の豊富な減量指導経験と科学的データによると、BMIは28あたりが

# 誌上講習会

(管理栄養士 竹島 佳代)

食事記録には慣れてきたでしょうか？今回はさらにステップアップ！食べたものの重さやカロリーから、点数計算をします。これで「バランス」と、「量」がわかります。

## 第5回 食事バランスの考え方③ 点数計算の方法

### ①食材の重さが分かっている場合

その食材の1点重量（何gで80kcalか）をガイドブックより探し、食べた量を1点重量で割る。

食材の重量 (g) ÷ 1点重量 (g) = 食材の点数  
 例) 若鶏ささみ 42g (1点重量:75g) を使用した場合  
 $42g \div 75g = 0.56$  点

### ②食材のカロリーが分かっている場合

食べた分の食材のカロリーを、80kcal で割る。

食材のカロリー (kcal) ÷ 80kcal = 食材の点数  
 例) 飲むヨーグルト 200ml 137kcal を飲んだ場合  
 $137kcal \div 80kcal = 1.71$  点

食事メニュー、材料の記録にプラスして、それぞれに使用した食材の重量も量ってみましょう。「80キロカロリーガイドブック（女子栄養大学出版部）」を活用して、量ったgから点数計算をおこないます。ガイドブックには、1点重量というものが記載されています。4群点数法では、1点80kcalとして、次の二つの方法で計算します。

#### ★計算の注意

カロリー表示は「1個当たり」「100g当たり」など、表示の仕方がさまざまです。表記をよく見て、「食べた分のカロリー」で計算しましょう。

	1群 乳・乳製品、 卵	2群 魚介類、肉類 豆、豆製品	3群 野菜、海藻類、 きのこ、いも、 果物	4群 穀類、砂糖、 油脂、その他
1食分	1点	1点	1点	3～4点
1日分	3点	3点	3点	11点

これらの点数を群分けして、バランスよくとりましょう。目安は1日で20点（1600kcal）です。1食、1日の群別点数は左のとおり。1日を通した食事のバランスを見直し、整えましょう！

## 来月号のテーマ

# 「仲間づくり」

10/1発行です!! お楽しみに!!

内容は予告なしに変更する場合がございます。予めご了承ください。

## 編集後記



東京の観光名所のひとつ、「東京タワー」。最近ではスカイツリーが話題となっていますが、東京タワーも見どころがたくさんあります。今夏はロンドンオリンピック開催期間中、日本選手またはチームが金メダルを獲得した日には「五輪カラー」の5色ライトアップが点灯し、華やかにオリンピックを盛り上げていました。東京タワーのライトアップは複数の種類があり、季節やイベントなどによって違う色を楽しむこともできるそうですので、また新たな楽しみを見つけに行こうと思っています。