

食事について ～年末年始にむけて～

Confidential

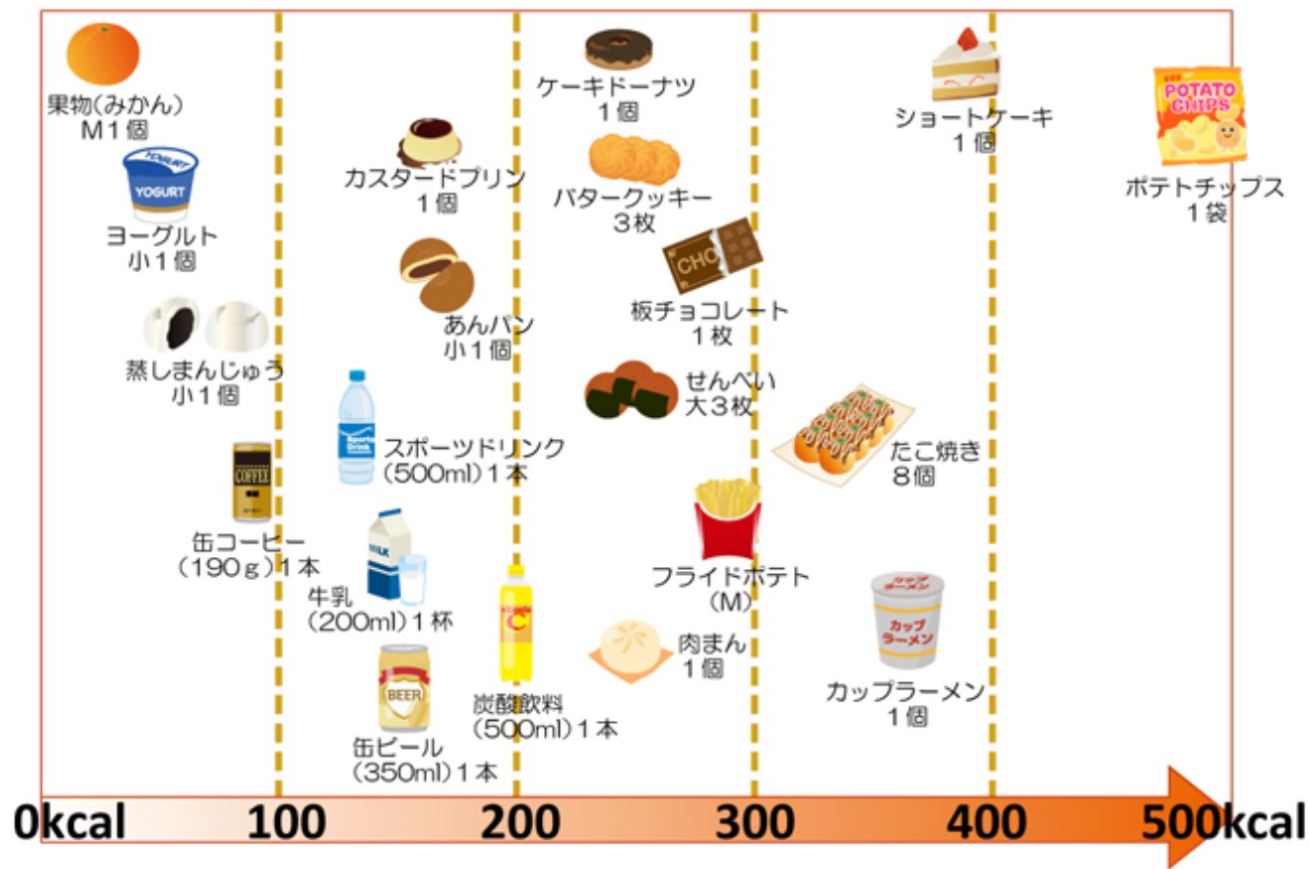
株式会社Mediplatの許可無く対外的に参照・配布しないでください

年末・年始は食事や飲酒が多くなりがち



少量の運動で食べ過ぎを帳消しにするのは難しい

■ 30分のランニング* = 189kcal

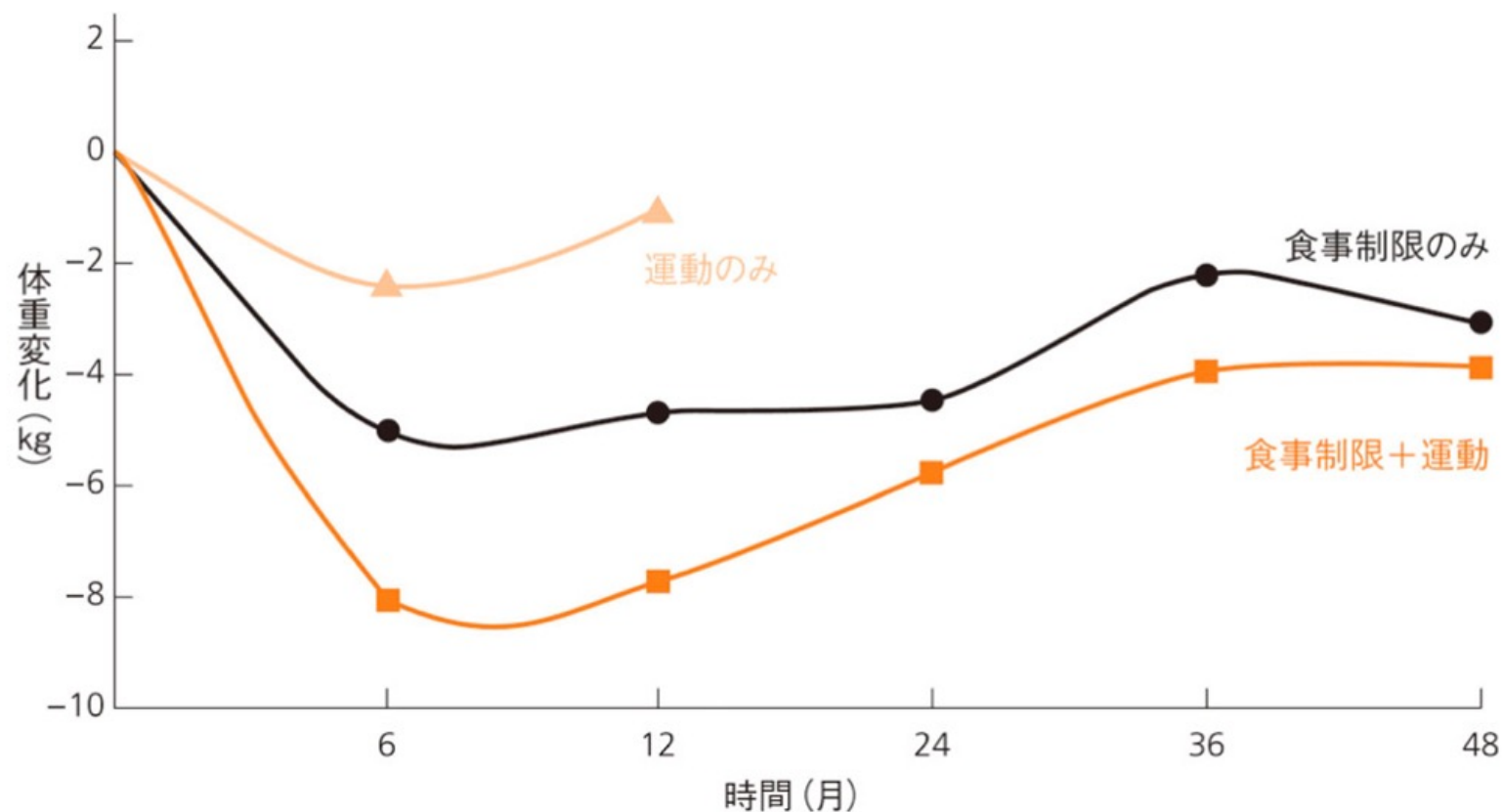


体重60kg、6メッツで計算

図：厚生労働省、eヘルスネットより、<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-013.html>

Copyright(C) ALL RIGHTS RESERVED, Mediplat, Inc. CONFIDENTIAL

- 運動のみのダイエットの場合、1年後にはほぼ元に戻っていることが多い



Franz, Marion J et al. "Weight-loss outcomes: a systematic review and meta-analysis of weight-loss clinical trials with a minimum 1-year follow-up." Journal of the American Dietetic Association vol. 107,10 (2007): 1755-67. doi:10.1016/j.jada.2007.07.017
図は津川友介.「HEALTH RULES 病気のリスクを劇的に下げる健康習慣」より

【白い炭水化物 ≒ 砂糖】 多く取りすぎないように注意

- 口で感じる甘さは少ないが、体の中で糖分に分解→吸収
 - お茶碗2杯分の白米（316g）で、糖尿病の発症率は約2割上昇*1
 - アメリカの研究では、白米1杯で、糖尿病の発症リスクが11%増える*2



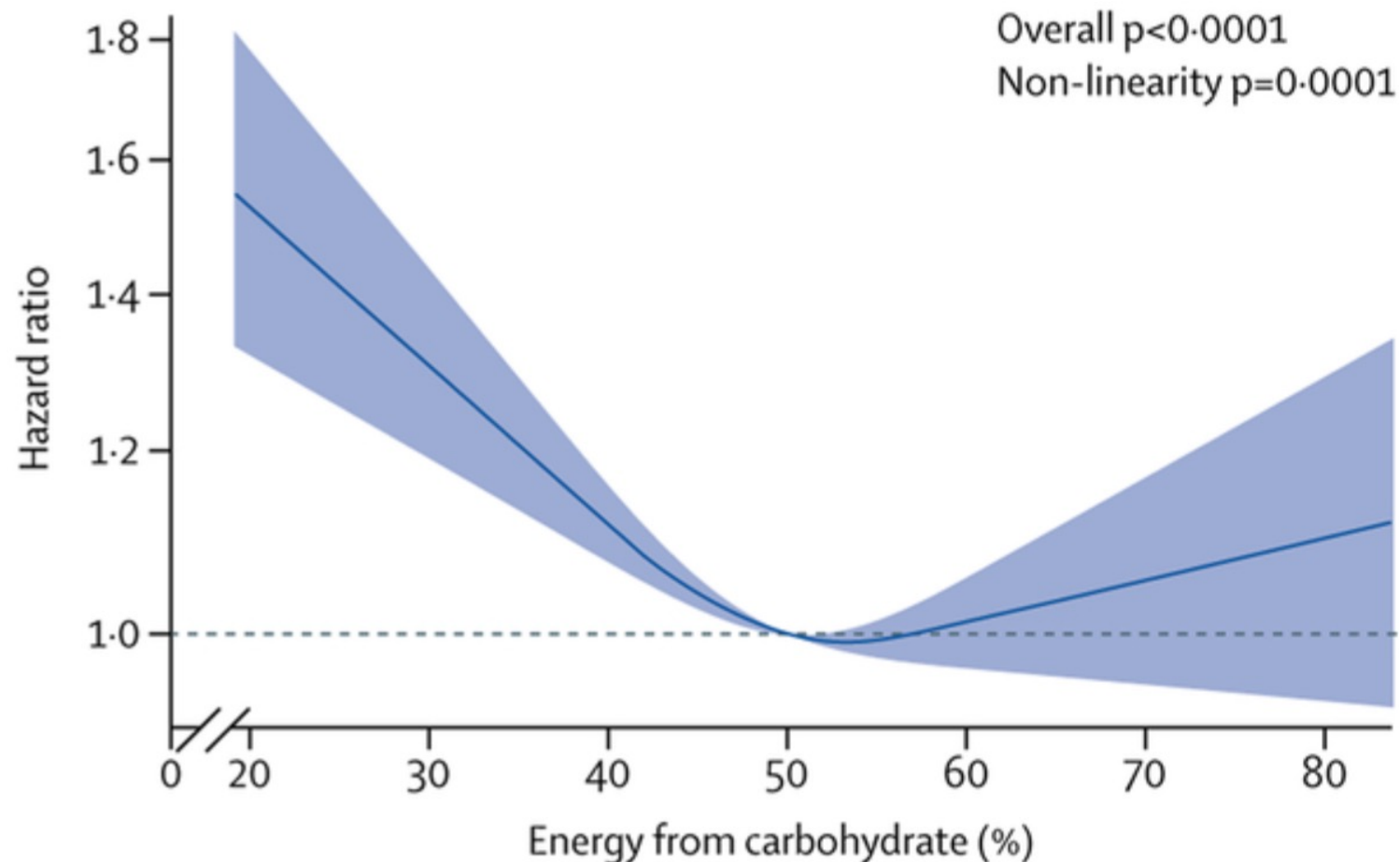
消化吸収



*1 Nanri, Akiko et al. "Rice intake and type 2 diabetes in Japanese men and women: the Japan Public Health Center-based Prospective Study." The American journal of clinical nutrition vol. 92,6 (2010): 1468-77. doi:10.3945/ajcn.2010.29512

*2 Hu, Emily A et al. "White rice consumption and risk of type 2 diabetes: meta-analysis and systematic review." BMJ (Clinical research ed.) vol. 344 e1454. 15 Mar. 2012, doi:10.1136/bmj.e1454

- 糖分の極端な制限はリバウンドや体調不良につながる*1
 - 白米ではなく、玄米などから炭水化物を摂取する
 - 白米を取るとすれば、少なめにする



*1 Seidelmann, Sara B et al. "Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis." *The Lancet. Public health* vol. 3,9 (2018): e419-e428. doi:10.1016/S2468-2667(18)30135-X

アルコール：リスクの低い飲酒量とは？

■ アルコール換算で

- 男性：20g/日まで（140g/週まで）
- 女性：10g/日まで（70g/週まで）

種別	アルコール量
缶ビール350ml 1本	17.5g
ワイン1杯 140ml	19.6g
日本酒1合	21.6g
ハイボール350ml	20g

* 米国農務省、米国保健社会福祉省。アメリカ人のための食生活指針 2020-2025」。 https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf

* 米国国立アルコール乱用・アルコール依存症研究所。飲酒レベルの定義。 <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking>

- カロリー：数日～1週間でカロリーのバランスを取る
 - バランスを1日のなかでバランスを取る
 - 夕食が多くなりそうなら、昼食や翌日を控えめに
 - 1週間のなかでバランスを取る
 - 大晦日、元日が多くなってしまったら、その前後でバランスを取る
- 炭水化物：
 - お正月は多くなりがちなので注意
- アルコールはほどほどに
 - 大晦日、元日が多くなってしまったら、その前後は休肝日や少なめにする