

塩竈市立病院

# 栄養だより

～長引くコロナ禍！  
体重増えていませんか？～



5.6月号

## 行事食予定

【5月】  
5月 5日 子供の日

【6月】  
6月中旬 あじさい膳



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、国より「新しい生活様式」の提言が示されてから1年以上経ちました。皆さんも感染予防を第一に考えながら、日々の生活を送られている事と思います。

「コロナ太り」という言葉がしばしば聞かれますが、生活様式が変わったことで体型まで変わったり、血液検査の結果が悪化したりしていませんか？今回はコロナ禍での体重管理のヒントをご紹介します。

## 免疫力と体脂肪

ある健康支援アプリ利用者のデータを分析したところ、昨年1月と5月時点の比較で、体重が増えた人は57%、体脂肪が増えた人は60%だったという調査結果があります\*。最初の緊急事態宣言が発令された頃の調査で、対象が健康支援アプリを利用している「すでに健康管理に取り組んでいる人」のデータであることから、現状はもっと体重や体脂肪が増加している人が多い事も考えられます。

\*



海外の報告では、肥満の人が新型コロナウイルスに感染すると重症化し易く、特に内臓脂肪の多い場合にそのリスクが高くなると言われています。

内臓脂肪が蓄積すると、内臓脂肪から炎症性のたんぱく質（サイトカイン）が過剰に分泌され、その結果「免疫の暴走（サイトカイン ストーム）」が起こり易くなります。免疫は本来、ウイルスなど侵入した外敵を攻撃し、自分自身を守る働きをしますが、その機能が上手く働かなくなると、自分自身を攻撃したり、外敵への攻撃能力が低下したりするため、感染症にかかり易くなると考えられています。また、内臓脂肪の多い人は横隔膜の動きが制限され呼吸機能に余裕がない事も、症状を悪化させる一因になるとも言われています。コロナ禍が長引く今だからこそ、しっかりと体重管理していく事が大切そうですね。

## 「新しい生活様式」生活はどう変わりましたか？

コロナ禍で体重が増えてしまったAさん、血液検査の結果が改善したBさん。2人の生活の変化です。あなたはどちらに多く当てはまりますか？

- ・食品はまとめ買い。家に居るとストレスたまるし退屈だし…  
今まであまり食べなかったお菓子も食べてしまいます。買ってあるとついね。
- ・外食しない分お取り寄せで美味しい物を頼んだり、テイクアウト利用したり。  
時々の贅沢が今の楽しみかな。免疫力落とさないよう沢山食べないとね！
- ・酒量は増えました。電車で帰る心配ないし、止めるタイミングがね～。
- ・スポーツクラブやめちゃったんです。散歩でもすればいいんだけどね。



Aさん



Bさん






- ・夕食の時間が早くなりました。時間もあるし儉約を兼ねて、自分でも料理をするようになりました。野菜を多くとか、献立考えるのも頭の体操になりますね。
- ・付き合いや接待もなくなったから、お酒も自分でセーブできるようになりました。  
安いお酒を買いだめしない方が、節酒にはいいみたいですよ。
- ・掃除や庭仕事も結構運動になりますね。テレビを見ながらの運動も始めました。

## 体脂肪を1kg減らすためには…

「太るのは簡単だけど、痩せるのは大変だ」という言葉をよく耳にします。

体脂肪1kgは7000kcalあり、フルマラソン約3回分のカロリー消費が必要です。大きい数字ですが、一気に頑張るのではなく、簡単に出来そうな事を少しずつ続ける事で、無理なく体脂肪を減らす事が出来ます。今までより毎日100kcal分ずつ少なく食べると、1年間に36500kcal、約5kg分の体脂肪を減らすことが可能です。これ位ずつなら体や気持ちへの負担が軽く、リバウンドも少なく実行出来そうな気がしませんか？

### 何をどの位減らせそうですか？食品のカロリー目安

118 kcal  ご飯1/2膳 (75g)	95 kcal  ロールパン1個 (30g)	157 kcal  カップ麺ミニ1個 (35g)	92 kcal  鶏もも唐揚げ1個 (30g)	99 kcal  冷凍餃子2個 (50g)	85 kcal  粉末コンソープ1個 (20g)
93 kcal  日本酒1/2合 (90ml)	93 kcal  ビール1缶 (350ml)	73 kcal  焼酎25度 (50ml)	104 kcal  ソフトビスケット2枚 (20g)	70 kcal  アーモンドチョコ3粒 (12g)	151 kcal  柿の種6袋詰1/パック (33g)

唐揚げ1個や餃子2個のカロリーを考えると、ちょっと行儀が悪いようですが「少し残す習慣」を付けるもの、ダイエットにはよいかもかもしれませんね。

運動で100kcal消費する場合、体重60kgの方で40分位歩く事が必要です。外で気分転換も兼ねての有酸素運動はととてもよい事ですが、用事や天気など「休む口実が作り易い」という欠点があります。もともと運動習慣がない方は、カロリー減は食事メインと考え、運動は室内で簡単にできるテレビ体操などから初めてみましょう。「お菓子は午前中1日1個までにする」など出来るだけ具体的な目標を決め、カレンダーに○×を付けるなど、記録を付けながらチャレンジする事をおススメします。

# コロナ禍で深刻になっている飲酒の問題

家飲みが主流となっていますが、「飲酒は楽しく・美味しく・適量を」が守られていますか？ ストレスからつまらないお酒で酒量が増えていないでしょうか？ 厚生労働省では「節度ある適度の飲酒」を純アルコール20g程度と定めています。まずは、ご自分の飲酒量が「節度ある適度の飲酒」になっているかを確認しましょう。節酒が必要な場合は、こちらにも具体的な目標決めて記録を付けるとよいでしょう。1日の飲酒量を減らすより、飲酒日数を減らす事の方が達成し易いようです。また、ご自身だけで解決出来そうにない場合は、早めに県の相談窓口などの利用を考えましょう。

## 適度の飲酒(純アルコール20g程度)の目安



日本酒1合  
(180ml)



ビールロング缶1本  
(500ml)



焼酎25度  
(100ml)



缶チューハイ7%1缶  
(350ml)



ウイスキーW1杯  
(60ml)



ワイングラス2杯弱  
(200ml)

## ダイエットにお勧め☆ オートミールリゾット

【1人前】

オートミール	25g	*トマトジュース(無塩)	150ml
玉ねぎ	30g	*水	50ml
お好みの野菜	20g	*顆粒鶏がらスープ	小さじ1
エノキ	20g	*チューブにんにく	小さじ1
ノンオイルツナ	1缶	*みそ	小さじ1
パセリ	少々	*オリーブオイル	小さじ1/2
		*黒コショウ	少々

※野菜はアスパラやセロリ、ブロッコリーなどお好きな物を

- 1.玉ねぎなどの野菜は、火の通りがいいよう薄めにスライス。エノキは2cm位、パセリはみじん切りに。
- 2.深めの耐熱容器に\*を入れオートミールを加えて混ぜ、野菜、エノキ、ツナ缶(汁ごと)を入れ、ラップをしてレンジ600Wで5分位加熱。
- 3.混ぜてパセリを散らし、お好みで粉チーズやタバスコをふっていただきます。

1人前：エネルギー233kcal/食物繊維5.3g/塩分2.6g

オートミールは燕麦を加工したもので、1食当り量(白米150g/オートミール30g)を比べると、低エネルギーで食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富です。クセがなく調理も簡単です。今回は具沢山にしてオートミールは25gに減らして作っていますが、オートミール30gに水分250mL位を基本とすれば、好きな味付けや具材で楽しめます。お茶づけの素など和風味でも美味しいですよ♪

