

アディポネクチンを増やす グッド・ダイエットって どんなもの？

「グッド・ダイエット」を支えるのは、その名のとおり「グッド」な食と生活習慣。単に痩せるだけではなく、健康な毎日を取り戻すために、さっそく今日から始めましょう！



1 日本人のために検証された、 完璧なダイエット方法

「グッド・ダイエット」のベースとなっているのは、アメリカ・ハーバード大学で、1970年代から30年以上にわたり、30万人ものデータを収集して確立された「ハーバード式ダイエット」。医療関係者の間では既に浸透しつつあるこの手法について、いかに日本人に合う形で取り入れるかを検証し、新たに編み出されたものが「グッド・ダイエット」です。

長期にわたる調査データにより、こうしたダイエットを実践すれば、糖尿病は90%、心筋梗塞は80%、大腸がんも70%予防できることが証明されました。また、エビデンス(根拠)にしっかりと基づいているため、決してぶれることなく結果が出せる、皆さんの日常生活でも十分に取組んでいただけるダイエット方法です。

2 チェックシートを使って 定期的な生活の見直しを

適度な運動を取り入れるなどの健康的な生活習慣と、質にこだわった食生活の見直し——これが、「グッド・ダイエット」の2本柱と言えるでしょう。しかし、頭ではわかっていても、実行に移すのは難しいものですよ。

そこで登場するのが7ページのチェックシート。私共のウエイトマネジメント外来では、診察のたびに患者さんがこれに回答することで、各自の弱点を見極め、減量指導に役立てています。日常生活においても、各設問においてなるべく点数の高い項目を増やすことが、「グッド・ダイエット」の実践方法となります。

注目していただきたいのは、食事の量に関する制約は、



とくに設けていないこと。摂取する総カロリーを減らすことももちろん必要ですが、そこに主因を置くと効果が上がりにくいというデータもあります。それよりも食品の「質」に注目し、良質な食品を摂取して、よりよい生活習慣との二人三脚で自然に体重を減らしていくのです。

アディポネクチン値や生活習慣を入力すると、一人ひとりにあった食生活や運動のアドバイスがもらえるアプリケーション。(e-食健康研究所/開発中)

3 炭水化物や脂質… 三大栄養素の「質」が大切

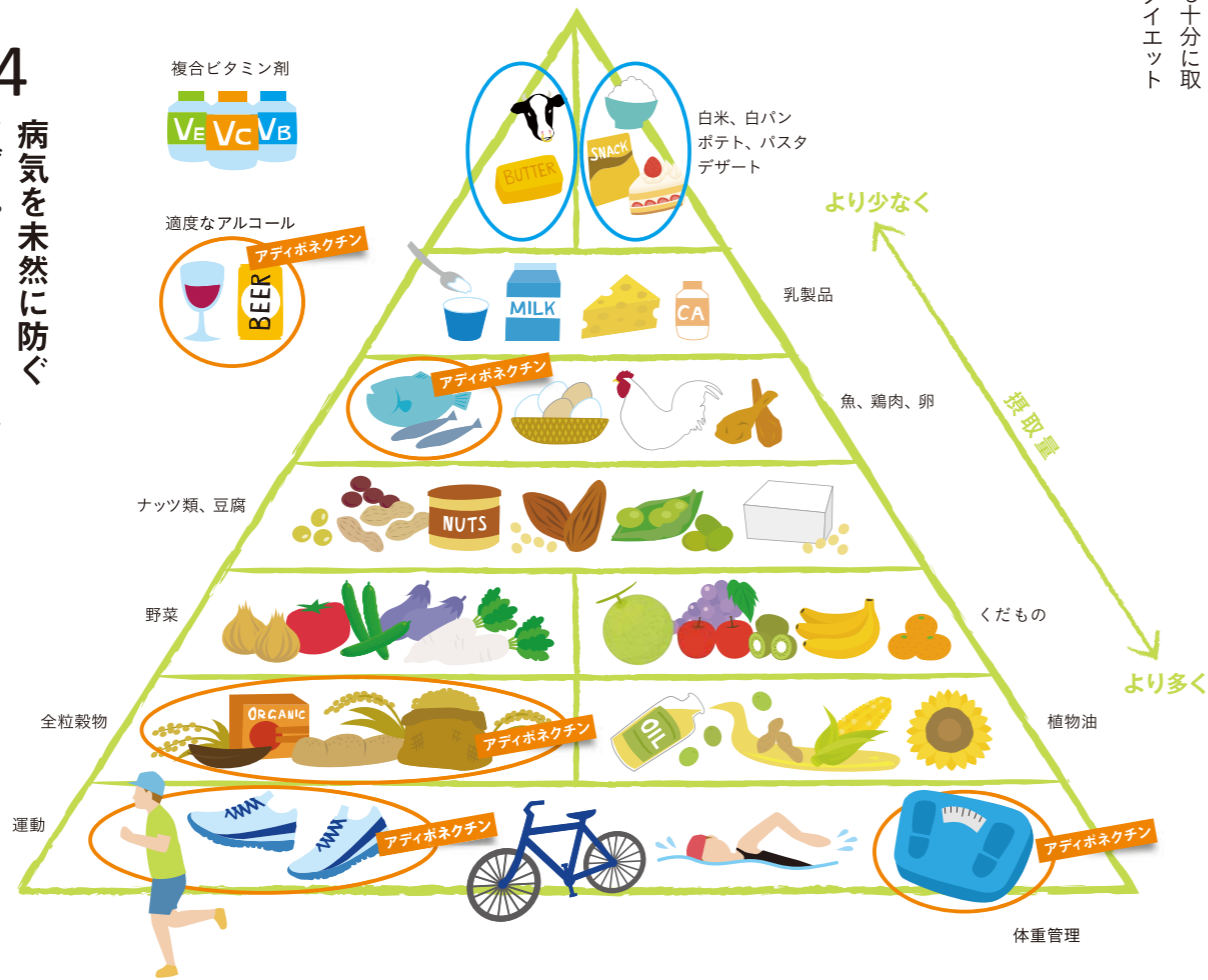
食生活を改善するにあたっては、三大栄養素のうちの炭水化物と脂質について、もっとよく知ることも重要です。

たとえばお米やパンといった炭水化物は、人間の主なエネルギー源となります。これらは、なるべくGI値の低い玄米や全粒粉などを選びましょう。

脂肪に含まれる脂肪酸にも注目してください(図1)。油脂の構成成分である脂肪酸のひとつ、加工食品などに含まれるトランス脂肪酸は、動脈硬化を促進し、心筋梗塞の発症などに関与してしまいます。こうした油脂をなるべく避け、オリーブ油や魚類、ナッツ類に多く含まれる、不飽和脂肪酸を積極的に摂るようにすることも、「グッド・ダイエット」のポイントのひとつです。

図1 食事の脂肪酸の種類

脂肪酸の種類	主な材料	炭水化物と比べたコレステロールへの効果
単価不飽和脂肪酸	オリーブとオリーブ油、キャノーラ油、ピーナッツ油、カシューナッツ、アーモンド、ピーナッツなどのナッツ類、アボカド	善玉コレステロール↑ 悪玉コレステロール↓
多価不飽和脂肪酸	とうもろこし、大豆、紅花や綿実油、魚	善玉コレステロール↑ 悪玉コレステロール↓
飽和脂肪酸	全乳、バター、チーズやアイスクリーム、牛肉、チョコレート、ココナッツ、ココナッツミルクやココナッツ油	善玉コレステロール↑ 悪玉コレステロール↑
トランス脂肪酸	マーガリン、植物ショートニング油、水素添加された植物油、多くのファーストフード、市販されているほとんどの焼き加工食品	善玉コレステロール↓ 悪玉コレステロール↑



4 病気を未然に防ぐ アディポネクチンとは？

ここまでで説明してきた「グッド・ダイエット」と、切っても切れない重要なホルモンがアディポネクチンです。これは、内臓脂肪を含む全身の脂肪から分泌されるホルモンで、身体によい効果をもたらす善玉因子。たとえば肝臓や筋肉に働いて糖尿病を予防したり、破れた血管に入り込んで動脈硬化を防いだりと、さまざまな病気を未然に防いで

くれる働きがあるのです。これまでの研究で、健康なライフスタイルを保っている人ほど血中アディポネクチン値が高いことがわかっており、ことから別名「品行方正ホルモン」とも呼ばれています。つまり、正しい食生活と適度な運動に支えられた「グッド・ダイエット」こそが、アディポネクチンを増やす最適の方法なのです。

ウォルター・C・ウィレット博士による 食品ピラミッド

「ハーバード式ダイエット」の概念図とも言える食品ピラミッド。頂点に近づくほど摂取量は少なくていいことがわかります。
○ オレンジ丸はアディポネクチンを増やす食品など。
● 青丸は減らす食品。