

少しでも体に優しい

ラーメンの食べ方

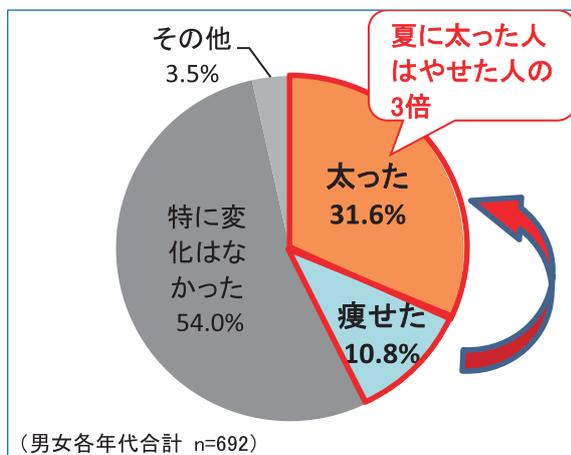
医学博士・健康科学アドバイザー 福田 千晶

「夏痩せ」という言葉があるように、夏は痩せるイメージがあります。しかし、最近では実は夏太りする人のほうが多いのです。

私もメンバーである「ウーマンウエルネス研究会」が2015年に692人(20～50代男女)を対象に「前年の夏の体重変化」について行ったアンケート調査によると、「太った」人は31.6%、

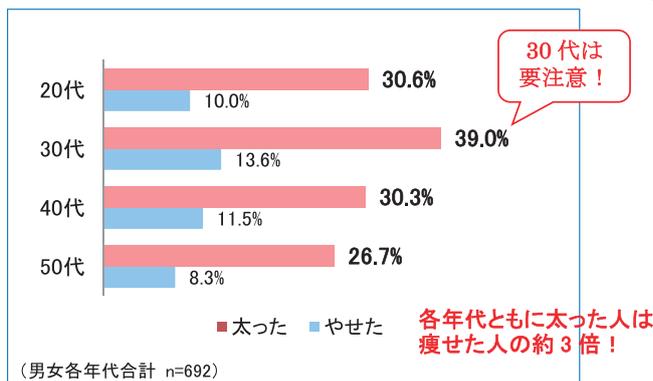
「やせた」人は10.8%という結果が出ています。つまり、夏痩せするに比べて太ってしまう人は3倍もいたことがわかりました。夏太りした女性の95.7%の人は、秋になっても体重は元に戻らず、30.7%の人は「秋にさらに太った」と回答しています。

グラフ① 昨夏の体重変化



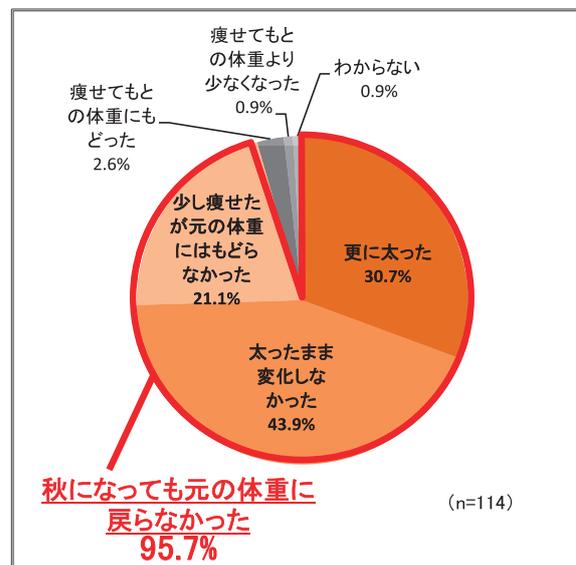
出典 ウーマンウエルネス研究会、2015年

グラフ② 昨夏の体重変化(年代別)



出典 ウーマンウエルネス研究会、2015年

グラフ③ 夏太りした女性の秋の体重変化



出典 ウーマンウエルネス研究会、2015年

太ると健康にいろいろな問題を引き起こします。すぐに現れることとして、腰痛や肩こりがあります。太ることで、普通の生活をしていても腰に負担が増えて腰痛、腰の重さや張りなどの症状が現れやすくなります。

膝にも同様に重さの負担が増します。単純に体重の重さだけではなく、歩行時に足が着地して体重が一気にかかる衝撃による負担も大きく、歩くときには瞬間的に膝には体重の3倍近い負担が加わります。階段を昇るときでも体重の4～5倍、駆け下りると体重の8倍ほどの重さの負担が加わります。もし体重が3キロ増加したら、階段昇降では膝に12～24キロくらいもかかる重さが増えることになります。これでは、膝に無理がかかり痛みが出ても納得です。

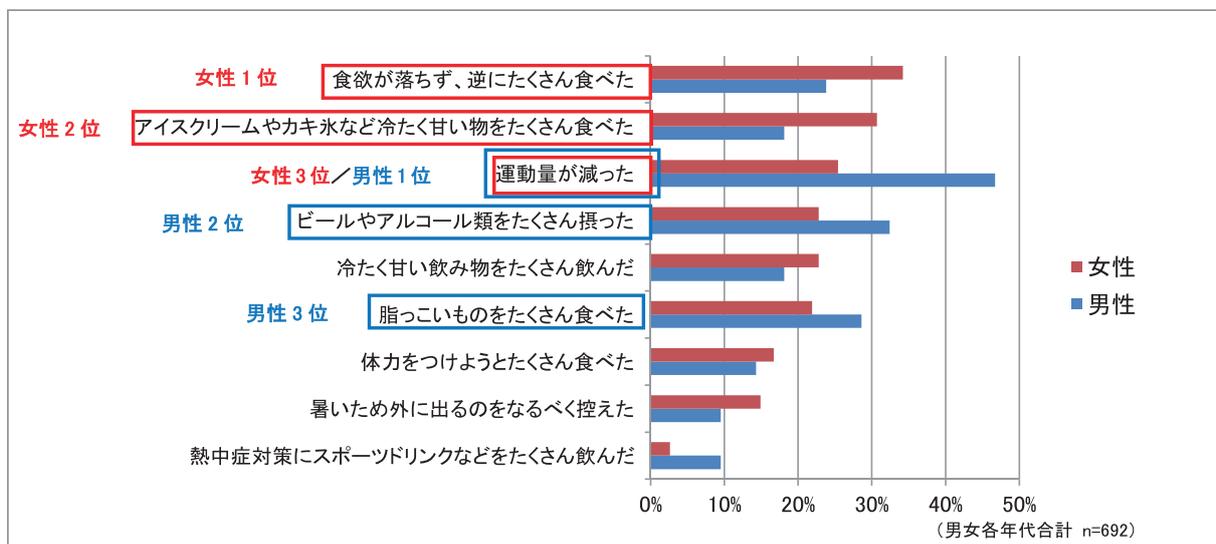
体が重くなれば腕の重みなどの負担は増して、肩こりも起こりやすくなります。太ると衣服の肩回りや女性のブラジャーがきつくなり、常にお腹を絞められていて上半身の動きを妨げるので、これも肩こりの原因になります。太ることで体を支える部位には、すぐに問題が生じてくるというわけです。

もちろん生活習慣病対策の点からも、夏太りは要注意です。体重の5%くらいの体重増加で血圧が上がることはしばしばあります。体重が60kgの人なら、わずか3kgの体重増加でも、血圧が上がる誘因になります。血圧のみならず、体重増加に伴う血液中の中性脂肪値やLDL-コレステロール値の上昇、血糖値の上昇などもありますから、太ったことは様々な病気につながることもあるのです。

では、なぜ夏は太る人がいるのでしょうか？原因は3つあります。まず1つ目の理由は、気温が上がると気温と体温の差が小さくなり、体温を維持するために使う熱量が減ります。そのため生きていくだけで使うエネルギーが減り、実は太りやすいのが夏なのです。

2つ目の理由は、活動量が低下する人が多いからです。暑いとどうしても、移動はバスや車を使ったり、外出を最低限にしたり、動くことが少なくなります。屋外でのスポーツや訓練も頻度を減らし、短時間で切り上げる傾向があります。そのため体内のエネルギーの消費量が減り、使いきれずに残ったエネルギーは脂肪に

グラフ④ 夏太りした理由



出典 ウーマンウエルネス研究会、2015年

なって蓄えられて太るのです。

3つ目の理由は夏ならではの飲み過ぎや食べ過ぎ。暑いと美味しくなるものには、アイスクリームやプリンなどのスイーツ、清涼飲料水、シロップとミルク入りのアイスコーヒーなどがあります。溶けたアイスクリームを食べてみると、その甘ったるさに驚くでしょう。冷たいと味覚が鈍くなるので、それでも美味しく感じるためには、かなり強い甘み、つまり大量の糖分が入っているのです。それだけ高カロリーになることは当然です。

また、暑くなると冷えたビールをはじめ、アルコールが進む人も多いでしょう。今年はオリンピックも開催されるため、夜中に飲みながら観戦することもあるのでは？そして、日本選手や好きな選手が勝つと「乾杯!」、負けると「残念、一杯!」となるでしょう。また、飲みながらポテトチップスをつまんだり、飲んだ後にラーメンを食べたりすることも、夏太りの大きな原因になります。

さらに健康的な食品である果物や果汁のジュースでも、摂りすぎれば糖分過多、カロリーも多く摂取します。すいかや桃など美味しい物が豊富に出回る夏は、果物の食べ過ぎも慎まないと夏太りしてしまいます。

「夏は食欲がなくなる。さっぱりしたものしか食べられない」という人もいます。そのタイプのほとんどの人は、夏痩せしやすい人です。胃腸の丈夫な人にとっては、暑い時こそ脂っこいものが美味しく感じます。フライドチキン、サラミが乗ったピザ、チーズバーガーとフライドポテト、カルビの焼肉、天ぷら、うなぎ、とんこつラーメン、などなど。どれも高カロリーで、つ

いつい食べ過ぎてしまう美味しい物。夏は納涼会があり、イベント的に飲み会も多い季節。内臓が強く夏こそ食欲増進、アルコールも進む人は、夏太りへまっしぐらとなるのです。

ですから太りやすい人は、甘いものは極力控えるように心がけてください。飲み物も無糖のものにします。スポーツドリンクは、運動時や屋外での作業、消防の訓練などで汗をかくときには良いですが、あまり汗をかかないときには糖分も塩分も多すぎる場合があります。もちろん、夏こそアルコールを減らす工夫をしましょう。冷蔵庫には毎日ビールを1本だけ入れて、それ以上は飲まないようにする。オンザロックにするアルコールは、氷を多めにして、アルコールを減らすなど、夏太り対策を考えて下さい。

暑い日は夕食で普通におかずを食べて、ご飯の代わりに素麺や冷や麦を食べたくなります。しかし、ご飯一膳に比べて、麺類一人前は高カロリーです。飲んだ後に食べたい麺類も最近ではラーメンの他に混ぜそば、汁なし担々麺、冷麺など豊富になりました。どうしても、このような麺類を食べたいときは、飲んだ後の「メ(しめ)」ではなく昼食などの「食事」として野菜も加えて頂きましょう。アルコールと脂っこいものも多い料理を食べた後で、さらに麺類では夏太りに導かれます。

食生活だけではなく、夕方の涼しい時間帯にウォーキングや訓練で体を動かすことも良いでしょう。夏には快適に運動できる水泳や水中ウォーキングもお勧めです。夏は楽しいこともいっぱい。健康的に過ごして良い思い出をたくさん作りたいですね。