



鶴田 浩子
本会管理栄養士

第4回 ご飯は太る？

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

体重も内臓脂肪面積も増えて焦っているMさん。1週間前からウォーキングと同時に炭水化物の制限を始め、既に体重は-2kgとハイペースで減っています。しかし、元々はご飯を大盛りで食べていたことを聞き、少し心配になりました。

穀類に含まれる炭水化物は、糖質と食物繊維で構成されています。食物繊維はメタボリックシンドロームや2型糖尿病など多くの生活習慣病の発症率を下げます。穀類の極端な制限は、食物繊維の摂取量も減らすことにつながります。

◆糖質の働き

糖質は筋肉や脳のエネルギー源として重要な役割を担っています。そのため不足すると、①疲労感が強くなる②集中力や判断力が落ちる③運動能力が低下する④筋肉量が減少する（筋肉を分解しエネルギーを作り出そうとするため）——といったことが起こりやすくなります。運動をしていたら糖質はさらに必要です。しかしMさんは「ご飯は太る」と渋い顔。本当にそうでしょうか。

◆炭水化物の制限による減量効果

日本人の食事摂取基準2020年版によると、肥満症患者および過体重者を対象とした介入試験で、炭水化物ではなく総摂取エネルギー量を減らすことに減量効果が期待できるメタ・アナリシス*が多いという旨の記述があります。Mさんの場合も、炭水化物を減らしたことで総摂取エネルギーが減ったことが減量につながった可能性があります。

Mさんのプロフィール

- ・33歳、男性、会社員
- ・身長172cm・体重77kg
- ・内臓脂肪面積90cm²
(昨年：体重72.5kg、内臓脂肪面積79cm²)
- ・運動：週1~2回、
朝食後ウォーキングを1時間

●ある日の食事内容

朝：牛乳500ml
 昼：サラダボウルLサイズ(鶏肉、ゆで卵、アーモンドを追加)
 夕：鍋料理(豚肉、豆腐、白菜、ネギ、椎茸)大きめのお椀3杯分
 この日の摂取エネルギー量：1250kcal
 エネルギー産生栄養素バランス：たんぱく質33.5%、
 脂質50.1%、炭水化物16.3%
 30代男性の1日の推定エネルギー必要量 2700kcal*
※日本人の食事摂取基準(2020年版)より 数値は身体活動レベルが「ふつう」の場合
 エネルギー産生栄養素バランス たんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%

◆炭水化物の必要量

炭水化物はからだにとって重要な役割を担っていますが、実はその必要量は科学的に明らかになっていません。日本人の食事摂取基準2020年版では、目安として総摂取エネルギー量の50~65%とされています。この基準を基に作成された食事バランスガイドでは、成人男性の1食あたりのご飯の量は200g（おにぎり2個分）程度としています。また量だけにこだわらず質に目を向け、白米よりも食物繊維やビタミン、ミネラルが多く含まれる雑穀を取り入れることもおすすめです。

◆自分に合った食生活

最後に、目標体重になってもご飯を全く食べない食生活を続けられるか尋ねると、やや迷った後に「無理だろうな…」とMさん。ご飯を全く食べないのではなく、大盛りを普通盛りに変え、物足りない分は野菜・海草・きのこ類を食事の最初にたっぷりと、よく噛んで食べることをアドバイスしました。減量の理想のペースは1週間で体重の0.5~1%程度ですので、Mさんの場合は約0.3~0.7kgです。無理なく続け、ゆっくりと減らしていきましょう。

●Mさんのある日の食事内容



[朝食]

[昼食]

[夕食]

*メタ・アナリシス：複数の研究の結果を統合し、より高い見地から分析すること。

参考文献
「スポーツ栄養教室」監修：上西一弘（女子栄養大学教授）／女子栄養大学出版社