



# Dr.中田の「健康にばんばん」

## こむくっ！メタボの正体と防ぎ方①

メタボリック症候群の予防と対策の2回目です。前回メタボリック症候群の予防は、肥満の改善が主体で、適度な運動と食事内容の見直しが必要とお話しました。では、今回は食事について考えてみましょう。

日本人は食事摂取量が増えていないにもかかわらず、肥満が増えていること、その原因は運動不足と食事の欧米化、脂肪摂取量の増加にあることはお話ししました。肥満改善のための食事の基本は、食材と量を考えることです。

たとえば、おにぎりとおまんこ。お米と具で出来たおにぎり一個のカロリーは約160キロカロリー。パンとお肉（脂肪）で出来たハンバーガーは約3倍の450キロカロリーもあります。そして食事の量を考えると、毎日の食事を腹八分目に抑えることです。

もうひとつの注意点は、なんといつても間食を減らすことです。ゆっくりに結構ですから目標に向かって体重を減らしましょう。

1カ月に500グラムで結構です。減量というと、絶食したり極端に食事を減らす方がいらつしやいます。それは間違いです。過度な絶食、早過ぎる減量は、体の筋肉を減らすこ

とが多いのです。

筋肉はカロリーの重要な消費源です。筋肉量を保つて体の余分な脂肪だけを減らす。それが食事・運動療法のポイントです。

また間違った食生活の知識にも注意しましょう。

「今日たくさん食べても、明日少なくて大丈夫」ではありません。全体量に気を遣うことは大切ですが、波を作らないようにしましょう。

「砂糖は血糖も上がるし肥満になるから、人口甘味料を使おう」。これも間違い。カロリーはありますが、甘い食べ物も全体の食事摂取量を増やしてしまいます。

「日本酒やビールはカロリーはあ

るけれど、焼酎やウイスキーなら大丈夫」。どんなアルコールでも立派にカロリーはあります。飲み過ぎ注意です。「蜂蜜の糖なら血糖も上がらないし体に良い」。果物は体にも良いし、食べても太らない。これも間違い。

立派に血糖は上がりますし太りま

す。特に女性の方、ご注意ください。冬場はどうしても運動不足になります。実りの秋で食べ物がいしく、年末年始にかけて食事が量が増え、体重が増えてしまいます。さあ、皆さんも心機一転。目標を持ち、来年の春に向けて減量に挑戦しましょう。

(町立診療所副所長 中田宏志医師)

だいせつざんのすがお

## 大雪山の素顔

山岳ガイド、旭岳ビジターセンター、自然解説員などで活躍する人たちをリレーしています。高山植物、紅葉、雪、動物など「自然の大博物館」といわれる大雪山の素顔が見えます。

### 「勇駒別の冬」

日本人は、昔から一年を春夏秋冬の四季として感じ、生活に取り入れて、日本人独特の繊細な文化を育んできました。そこでは暑い夏、寒い冬に多少強い印象があったとしても、春夏秋冬は、それぞれ同等のものとされてきたのではないのでしょうか。しかし、私が十数年前に勇駒別(旭岳温泉)に住むようになった時に、まず感じたのは冬の長さでした。

温泉街では10月には初雪が降り、11月の半ばには根雪に閉ざされます。そしてその雪は、なんと5月の半ばまで周囲の森を覆ったままなのです。なんと長い冬でしょうか。ある程度想像はしてきたものの、初めての年に感じた冬の長さはとても忘れることが出来ません。半年以上が「冬」なのです。これではとても四季とは呼べないの

ではないか、そう思ったのを覚えています。

あれから十数回の冬を越して、私もこの地の季節の移り変わりを自然に受け入れるようになりました。長かった冬も以前のように長くはなくなってきました。その間に地球の温暖化が進み、雪の降る量はいくらか減り、根雪の時期も遅くはな

って来ましたが、おそらくそのせいではないでしょう。長い冬の中にある季節の変化に敏感になったせいではないのでしょうか。一面雪に覆われている間は「冬」と言う感覚から、いくつかの異なった季節として感じるようになってきました。

初雪から根雪までの準備期間、雪が徐々に笹や低木、岩などを覆い隠し、林の底の地面を滑らかな起伏に塗り上げていく時期、本当に低温と連日の降雪に閉じ込められるような厳冬期、時々晴れ間と時々どか雪を繰り返す時期、そして気温が上がり、積雪も目に見えて減っていく時期。今、私は勇駒別の雪のある時期をこのくらいの異なった季節として感じています。

この地で生活している人の中には、もっと敏感にもっと細かく季節を感じている人もたくさんいると思います。こうして季節の変化を感じ、流れを楽しんでいくことがその地に心も体も根を下ろしていくということなのかもしれません。

文：大雪白樺荘支配人 神林 知宏