

男性にもある更年期

忙しくしているのに、だんだん太ってくるのが40歳代。これには更年期が大きく関係しています。

更年期といえば、女性ホルモンの減少を連想する人がほとんどではないでしょうか。確かに、女性ホルモンのエストロゲンには脂肪の燃焼に関わっており、女性ホルモンが減ると、燃やせる脂肪の量も減るため、体に脂肪がたまりやすくなるのです。

しかし、更年期は女性だけではなく男性にもあります。男性ホルモンのテストステロンはエネルギーの消費を高め、体脂肪を減らす働きがありますが、更年期になりテストステロンが減少すると、内臓脂肪がたまりやすくなってしまいます。

つまり、女性だけでなく男性にも「更年期太り」は起きてしまうのです。

20歳の体重を基準に

40歳を超えると、これまでと食べる量は変わらなくても、基礎代謝（生きているだけで消費するエネルギー）が低下するため、太りやすくなります。まずは毎日体重を測って自分の体重が増えてきているかチェックしてみましよう。

基準となるのは20歳のころの体重です。これは、健康のことを気にせずに好きなだけ飲

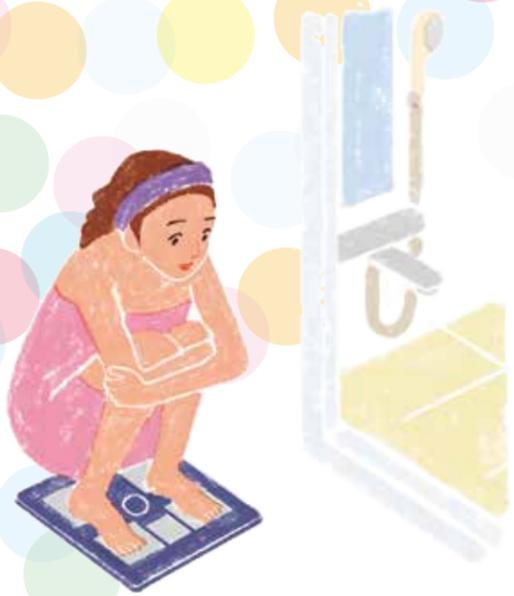
み食いしても元気でハツラツとしていられた時の代表的な数値になるからです。20歳のころの体重にプラス5kg程度なら合格。それ以上増えていけばダイエットを心掛けましよう。

体重を測るタイミングは、なるべく毎日同じ時間帯、しかも朝が理想的です。しかし、朝は慌ただしいもの。「夕食後」や「入浴前」といった、生活の区切りになるようなタイミングがお勧めです。

ベジタブルファースト

また、食べ過ぎを見直すことも始めましよう。40歳を過ぎると、体重だけでなく血糖値や血圧、コレステロール、中性脂肪も高くなります。そこで「いつもの食事」の食べる順序を変えるだけで、健康対策もダイエットもできる方法があるのです。

「ベジタブルファースト」という言葉をこ



1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康
に関するハウツー

あした 元気に



管理栄養士・健康運動指導士

菊池真由子

NR・サプリメントアドバイザー
日本オンラインカウンセリング協会認定
上級オンラインカウンセラー

40歳から 始める 更年期太り対策



今回は40歳、50歳代の方を中心とした
ダイエットについて解説します。

カラダの基礎代謝量は39歳を境にドンドン下がっていきます。
つまり、40歳以降は今まで通り食べていると確実に太ります！

この年代ならではの「太りやすさ」があるのです。
女性はもちろん、男性もです。

さあ、年齢に合ったダイエットを始めましよう。

存じでしょうか。野菜を食事の最初に食べ、次に肉や魚のメインのおかず、最後にご飯を食べる食べ方です。

野菜は約90%が水分で低カロリー。加えて、食物繊維やビタミン・ミネラル類が豊富です。そのため、野菜をたっぷり食べればメタボ予防にも効果があるのです。歯応えのある野菜は、自然にかむ回数を増やすので、食後の満足感を長持ちさせる効果もあります。

メインのおかずは肉1に対して魚2ぐらいの割合がお勧め。肉は、ももやロース、むね肉など脂肪の少ない部分を選びましよう。先に野菜やメイン料理を食べておくことで、後におなかを満たされてきますので、最後のご飯はいつもより少なめでも満足できるようになります。

また、食前や食事中にお茶や汁物を飲んで、水分でおなかを膨らませておくのも効果的です。まずは、野菜を最初にたっぷり食べるようにすることが「いつもの食事ダイエット」ができるコツです。

column

外食などでは野菜を食べるのが難しい場合があります。そこで役に立つのが野菜汁100%の野菜ジュースです。

飲料メーカーの研究では、食前に野菜ジュースを飲むことで、食後の血糖値を抑えることが分かっています。実験では、健康な大学生を対象に白米を摂取する15分前、30分前、60分前に野菜ジュースを摂取してもらい、それぞれ白米だけを食べたときの血糖値最大変化量を比較しています。その結果、白米摂取の30分前に野菜ジュースを飲むことで、食後の血糖値の急上昇を抑えられることが分かりました。

野菜を丸ごと食べる代わりにはなりませんが、野菜不足をサポートしてくれる効果はあると考えてよいでしょう。摂取量は1日1回200mlが目安です。野菜摂取をジュースに頼り切るのではなく、基本は「野菜を1日350g以上」を目標にしなが、忙しい朝晩や出先などで時々使える手段、というスタンスならOKです。

