

ハーバード式糖尿病予防法

実はダイエットにも節約にも効果的！？

ファイナンシャルプランナー 加藤梨里

前回は、「こんなにかかる！糖尿病にかかる医療費」というテーマで、糖尿病にかかる医療費をご紹介しました。

糖尿病は生活習慣病の一つで、一度かかると長い期間を病気と付き合いながら暮らすこととなります。その間にかかる自己負担額は、重症度に応じて年間約 5 万円から 13 万円。長い人生でこのような支出がかかり続けるのは、決して楽なことではありませんね。

そこで今回は、ハーバード大学医学部が推奨する糖尿病予防法をご紹介します。

■糖尿病を予防する食生活とは？

ハーバード大学の健康誌によると、**糖尿病の最大の予防策は「肥満にならないこと」**だそうです。そのためには、適度な運動を取り入れ、食べ物から摂取するエネルギー量を抑えた生活習慣を身につける必要があります。肥満の解消には、**一日に摂取するエネルギー量を 250～500kcal 減らす**のが効果的です。

同じように食事を摂りながら、摂取エネルギー量を減らすためには、食事の内容を以下のように変えてみましょう。

- 1.高脂質のものを減らす
- 2.高カロリーの菓子類を減らす
- 3.食べるものを低カロリー、低脂質のものに置き換える
- 4.一度に食べる食事量を決める

基本的には、色々な種類の食材をバランスよく食べるのが理想です。その中で、より高脂質、高カロリーの食べ物を減らすだけで、摂取エネルギー量を大きく減らすことができます。

例えば、たんぱく質を摂るときは皮のない鶏肉や魚を選びましょう。また、同じサラダを食べるなら、ポテトサラダよりも葉物系の野菜が入ったサラダ、デザートにはアイスクリームではなくフルーツを選びましょう。食べものの選択を変えることで、同じ食事量で

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2012 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.

も摂取エネルギー量は大きく変わってきます。

食べ物のエネルギー量や脂質は、商品の栄養表示で確認できます。この時にぜひ注目したいのが「**脂質量**」。ダイエットをする方の多くが、「摂取エネルギー量」、いわゆる「カロリー量」を気にしすぎますが、エネルギー量だけにとられるのではなく、エネルギー中に含まれる脂質量がより重要です。

また、**食材の調理法も大切**です。揚げたものよりも、茹でたものや焼いたものを選びましょう。

自分の腹八分目の分量を決めることも効果的です。外食をすると、いつもの一食分よりも多く盛られることもあります。そのようなときは、無理に食べない、あるいは、次の食事を軽めにして、1日で摂取するエネルギー量を調整しましょう。

食べ過ぎを防ぐためには、**規則的に3食を食べる**のが効果的です。ダイエットをすると、「食べない」ように我慢しがちです。しかし、空腹が過ぎると次の食事で食べ過ぎてしまったり、食べたエネルギーを過剰に吸収してしまったりと、逆効果を招きます。**食事の間隔を4時間以上開けない**ようにすると、空腹からつい食べ過ぎてしまうのを防ぐことができます。

■**ダイエットの心得は「節約」にも効く！**

実は、このような習慣は、「節約」をするときにも効果的です。一度に食べる食事の量を決めることは、1ヶ月に使うお金の金額を決めることと同じです。また、食事の「脂質」を減らすことは、「無駄遣い」を減らすこと、高脂質なものを「低脂質なもの」に変えることは、無駄遣いをせずに「必要な消費」をすることと同じです。

「節約」に取り組むと、1円でも安いものを選ぼうとしたり、お金を使わないように過度に無理をしてしまったり、ということがあります。しかし、ダイエットで無理をしすぎるとリバウンドしてしまうように、無理な節約をすると反動で突然衝動買いをしてしまいがちです。

無理な生活習慣は、ダイエットでも節約でも長続きしません。自分の生活を見直し、健康的な暮らしをするために必要な食事を摂り、そのために必要なお金を使っていくことが大切です。家計のメタボを予防して、体もお財布もスリムで健康的な毎を送りたいものですね！

出典："HEALTHbeat"(2012.3), Cutting calories to control diabetes

<http://www.health.harvard.edu/healthbeat/cutting-calories-to-control-diabetes>