

Ⅲ 以下は、毎月1回配付の NewsLetter (NL) に関する質問です。

Q1. あなたは全6回のNLのうち、いくつ読まれましたか？

() ①全回読んだ

() ②ほとんど読んだ

() ③半分くらい読んだ

() ④1、2回だけ読んだ

() ⑤全く読まなかった

読まれなかった理由を簡単にご記入下さい。

※「全く読まなかった」と回答した方は、回答終了です。ありがとうございました。

Q2. NLの中で、初めて聞いた話、知識等がありましたか？○を付けてください。

() ①なし

() ②あり → それは、どんなことでしたか？

Q3. 全6回のNLの中で最も印象的な回(号)を1つご記入下さい。

(良い印象、悪い印象、どちらでも結構です。)

Q4. 最後に、著者の清原先生にメッセージをお願いします。

ご回答ありがとうございました。

コラムの構成について

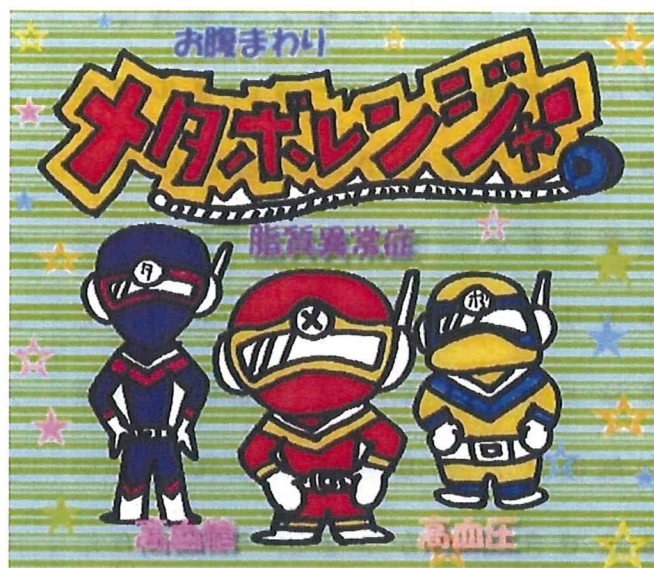
■概要

- ・毎週1回の頻度で定期的に配信（6ヶ月間、24回）
- ・次のタイトルに基づいて、生活習慣の改善にチャレンジしたくなるようなコラムを配信する。

■各回のタイトル

回	タイトル
1	はじめまして メタボってどういうこと？
2	セルフモニタリングで振り返る
3	行動変容に対する準備性を知る
4	フードシステムってどんなシステム？
5	挑戦！メタボチェック
6	糖尿病の改善や予防に運動は有効なの？
7	生活習慣の改善ポイント！－食事編－
8	昼食戦争の果て・・・？
9	生活習慣の改善ポイント！－お酒編－
10	脂肪の受容と健康
11	生活習慣の改善ポイント！－たばこと睡眠編－
12	あなたの食環境を考える
13	生活習慣の改善ポイント！－ストレス編－
14	食事からタンパク質を摂ると血となり肉となる？
15	生活習慣の改善ポイント！－基礎代謝と運動編－
16	売れたものが良い食品なの？
17	生活習慣の改善ポイント！－改善を長続きさせる編－
18	運動と味覚変化
19	どうして野菜を食べないといけないの？
20	食品のランク付け、評価の基準は？
21	栄養素には優劣がある？
22	購買は「投票」・・・あなたの選択行動で変えられる？
23	ライフスタイルをふりかえる
24	6ヶ月を終えてこれから・・・リバウンドとは？

はじめまして。我々は、地球人の健康を守るため、遠い星からやってきた「メタボレンジャーレッド・ブルー・イエロー」です。これから週に一回、みなさんの健康をサポートする楽しい情報を、24回シリーズでお届けします。それでは、第一回目は、レッドが皆さんと一緒に、メタボリックシンドローム（通称メタボ）とは何かを考えていきたいと思えます。その前に、メタボ克服講座の第一回目をご覧になりましたでしょうか？楽しくて分かりやすい講座ですから、まだの方は是非ご覧になって下さいね。さて、メタボは、日本語では「内臓脂肪症候群」と言います。ご存知の通り、お腹周りが太く、高血圧や高血糖、脂質異常症の状況を二つ以上合わせもった状態になると、メタボって言われるのでしたね。このメタボ状態、何で放っておくと良くないのでしょいか・・・この状態が続くと、



動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中といった命に関わる病気につながるからですね。あなたは、誰かに責任転嫁する、あるいは運命に任せる、か、それともちょっと意識して生活習慣を変えてみるか、どちらを選択しますか？難しく考えず、まずは行動目標を決めて、生活習慣の改善にチャレンジしてみたいかがでしょう。その改善方法のヒントは第二回目に！今回はこのへんで。

皆さん、こんにちは。今週は、ブルーが皆さんと一緒にセルフモニタリングを行いたいと思います。早速ですが、皆さんは、「セルフモニタリング」という言葉をご存じでしょうか？これは、目標を設定した後、その目標がどれくらい達成できているかを調べるために、自分で自分の行動を観察することです。それでは、あなたの一週間の行動を振り返ってみてください。……どうでしょうか？あなたの設定した目標は、達成できていますか？



このセルフモニタリング、実はとても大事なことです。自分の行動を観察することで、気持ちの変化や行動の変化など、様々なことがわかってくると同時に、モチベーションを上げることにもつながるのです。たとえば、自分の行動や身体の変化が、良い方向に向かっていたら、自分で自分を褒めてあげたくなったりして、さらにやる気を感じませんか？逆に、少し行動を怠ってしまったら、ちょっと不安を感じて、「次こそは！」と思いませんか？

これから目標に向かって歩いていく中で、セルフモニタリング（記録）をしながら、自分を振り返ってみてください。きっといろいろな事がわかりますよ。

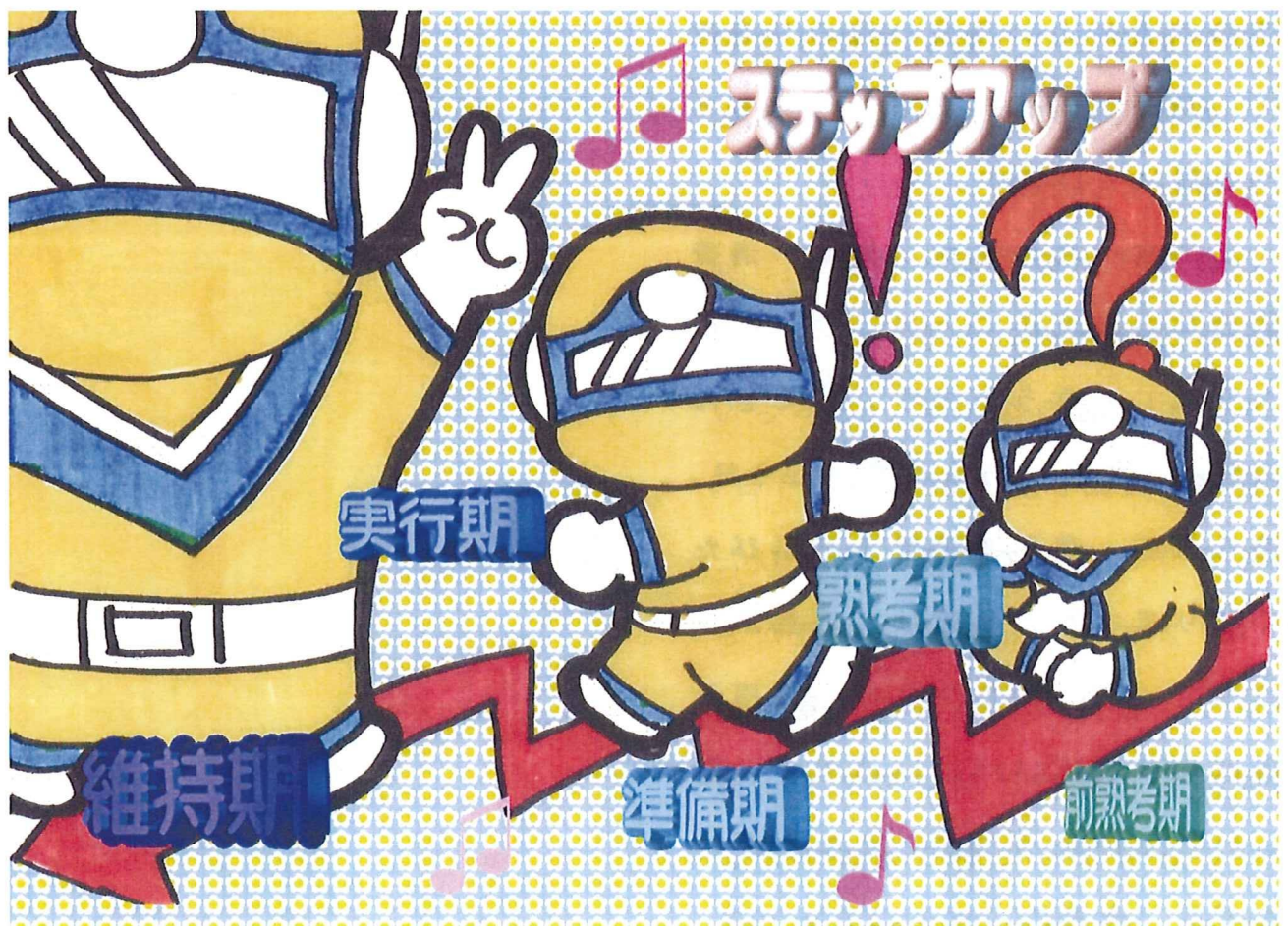
行動変容に対する準備性を知る

はじめまして。イエローです。今回は私が「行動変容に対する準備性」についてお話しします。

皆さんは今後6ヶ月間における行動開始の有無について問われた質問項目を覚えていますか。それは行動変容に対する準備性を調べるために行ったものです。

準備性とは習慣変容に対するステージのどこにいるかを示したものです。関心がない（全熟考期）か、関心はあるがまだ実行するまでにはいたっていない（熟考期）か、きっかけや条件があればすぐにでもできそう（準備期）か、現在すでに実行し始めた（実行期）か、実行してから半年以上が経った（維持期）かという5つのステージに分類されます。自分のステージを知って、是非ステップアップされることを期待しています。

皆さんは行動を変えることに負担を感じていませんか。初めの段階では負担に感じて当然です。しかし、その行動を改善することで、将来どんなメリットがあるのか考えてみてください。そして実践するときは少し頑張ればできそうな目標を設定してください。自信がつくことで、行動を改善することは意外に簡単で楽しいことに気づくはずですよ。



突然ですが、レッドから質問です！「フードシステム」って言葉、ご存知ですか？なんとなく聞いたことはあるけれど？？という方も多いのではないのでしょうか。私達が毎日口にする食べ物。どうやってここまで来たのだろう？と普段はなかなか意識することもないですよ。でも、改めて考えてみると、川上の農業・水産業、川中の食品流通業者・食品加工業者、川下の飲食店という長い道のりを経て、最終消費者である私達のもとへと届いています。

この食べ物の生産・供給・消費の全体の流れのことを「フードシステム」と言うのです。たくさんの食事・食品にあふれている今日。ある意味、豊かで贅沢！と喜びたくなりますが、私達はこの豊かさの中で、自分に良いものを見極め選ばなければいけないのです。難しいことのように聞こえますが、まずは、今日のごはんのたどって



来た道は？と少し周りに目を向けてみましょう。そしてこれから、デキル消費者を目指しませんか？

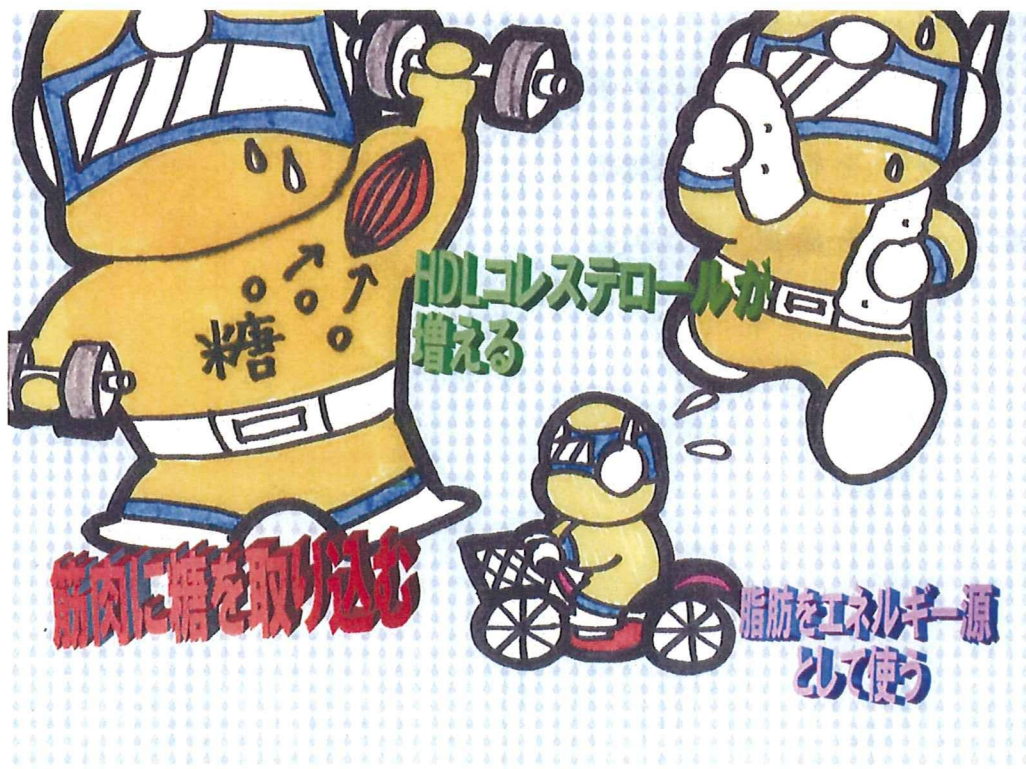
糖尿病の改善や予防に運動は効果的なの？

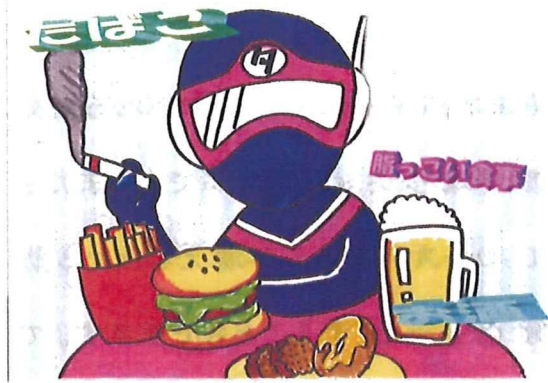
こんにちは。イエローです！！皆さんは日々運動をするように心がけていますか？今日は運動の効果についてお話しします。

糖尿病は、筋肉へ糖を取り込むことがうまくいかなくなって、血糖値の調節ができなくなり、血糖値があがり続けてしまう病気です。しかし運動をすると、筋肉に糖が取り込まれ、その糖を使えるようにするため、血糖値を低下させることができます。このため運動は糖尿病の改善や予防に効果的なのです。その他にも運動時には脂

肪もエネルギー源として使われるため、体重を減少させることができ、また、HDL コレステロールが増えるため、動脈硬化を予防することもできます。ですから、健康のためには運動をすることがとても大切なのです。

ウォーキング、サイクリングなど、人と会話ができる程度の強さの運動を1日 30分するだけでも有効です。減量後の自分をイメージしながら、自分ができるようなこと、続けられそうなことから取り組んでみてください。





皆さん、こんにちは、ブルーです。今回は、メタボ克服講座第四回「挑戦！メタボチェック」を使って、あなたの日常生活をチェックしてみましょう。

冊子に記されているように、メタボの原因は、あなた自身の日頃の生活習慣にあり、メタボ解消への近道もまた、あなた自身の生活習慣にあるのです。それでは、冊子に従って、メタボ危険度チェックを行い、あなたの危険度レベルを確認してみてください。

いかがでしょうか？安心された方、ショックを受けられた方、それぞれいらっしゃると思います。でも、皆さんお気づきでしょうか？先ほども言いましたが、「メタボ解消への近道は、あなた自身にある」のですよ！つまり、あなたがメタボ危険度チェックの該当項目を一つずつでも減らしていけば、それがあなたのメタボ解消を後押ししてくれるのです。これは心強い味方ではありませんか！

できそうなことから一つずつでいいのです。

メタボを防ぐには、生活習慣の改善が大切です。今回は、レッドがみなさんに、食事のとり方について話します。ポイントは5つ！

① < 1日3食しっかりと > … 食事の回数が減るとかえって肥満の原因に！特に、一日のはじまりとなる朝ごはんはエネルギー源となる炭水化物が必要です。主食のごはんやパンを適量食べるようにしましょう。

② < バランスよく食べる > … 1回の食事ではなく、主食・主菜・副菜を組み合わせた1日3回の食事、いろいろな栄養素を摂るようにしましょう。

③ < 早食いを避ける > … 早食いは脳が満腹を感じる前に沢山食べてしまいます。繊維の多い野菜や手抜き調理？

(材料を少し大きめに切ってみる)

だと無意識に噛む回数が増えます。くれぐれも水分での「流し込み食べ」はやめましょう。努力が水の泡です！

④ < 腹八分目に > … 体のエネルギー消費量は、10代をピークに減少していきます。若

い頃と同じ量を食べて動かないと、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回った状態が続き、その結果どうなるかもうおわかりですね。

⑤ < 就寝前の食事はしない > … 夕食でとるエネルギーは、寝ている間に少しだけ使われて、残りは脂肪となって体にたまっていきます。ですから、寝る直前の食事はできるだけ避けるようにしましょう。帰りが遅い方は、夕方に少し軽食をとり、家での夕食は軽めにしましょう。あなたは、何かからはじめてみますか？5つのポイントを心がけて、日頃の食事を見直してみましょう。



こんにちは、ブルーです。早速ですが、皆さんにお配りした、第2回 NEWS LETTER は、もう読んでいただけましたか？今回は、その内容を一緒に振り返ってみましょう。



オフィスや駅前など昼間の人口が多い地区に外食店が集まり、多くの人々の胃を満たす、いわゆる昼食市場は一九七〇年代に本格的に拡大し始めました。このころから外食業界においてチェーン店という経営形態が広く展開されるようになり、昼食は安さとスピードの時代を迎えました。しかし、この安価・高速の昼食こそが私たちの食品選択と栄養管理においてもっとも重要なのです。なぜなら、昼食時

における外食が、「楽しみ」「付き合い」のような動機で選ばれる特別な外食とは違い、「食べること」それ自体を目的として、ほぼ毎日のように繰り返されているからです。

自宅を離れて働く人々の昼食が、家庭から持参した弁当から外食や中食へと移行する中で、昼食における食品の選択や栄養バランスの管理は、外食や中食を選ぶ本人に振り向けられることになりました。昼間家族の元を離れ、忙しい中、夕食までの活力をいかに選び取るか？眼前には安価とスピードが自慢の店が並んでいます。あなたはどんな選択をしますか？



生活習慣病の改善ポイント！お酒編

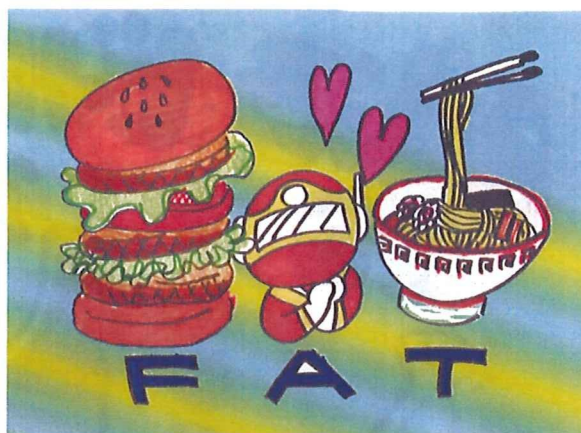
お酒はコミュニケーションを円滑にしてくれたり、ストレスや疲れを解消してくれたりします。しかし飲みすぎると肝臓や胃の病気、高血圧や肥満などの生活習慣病の原因にもなります。お酒は付き合い方しだいで、人生のよきパートナーにも恐ろしい敵にもなるのです。そこで今回は、お酒との上手な付き合い方についてお話したいと思います。

皆さんはお酒の適量とはどのくらいの量か知っていますか。適量とは日本酒では1合、ビールでは中瓶1本、

ウイスキーではシングルで2杯くらいのことをいいます。健康のためにはこの適量を守ることが大切です。空腹状態で飲んでしまうと胃腸が強く刺激されますので、食事をしながら飲むようにしてください。そして週に2日はお酒を飲まない日を作り、肝臓を休ませてあげるようにしましょう。毎日肝臓を酷使し続けると、障害が出てしまうのです。

このような点に気をつけて、お酒と上手に付き合いましょう。

「美味しいから好き！」と思う食べ物を想像してみてください。私レッドは、シチューを思い浮かべました。では、その食べ物にはどのくらい脂肪が含まれているのでしょうか？洋食はもちろん、健康志向から海外でもブームとなっている日本食も、意外と多くの脂肪が含まれています。ではもし、肉じゃがや豚汁を油を使わずにゆでた材料だけで作ったら…と考えると、脂肪は食品を美味しくする調味料だと分かりますよね。では、脂肪の美味しさって何でしょう？私達人間も、もとをただせば動物です。いつ食べ物がなくなるかわからない動物は、高カロリーな脂肪を生まれつき好むようにできています。だからこそ、適度に脂肪を含んだ食事を美味しく食べることは、心にも体にも重要なことなのです。しかし、脂肪を過剰に摂り過ぎると、脂肪を摂ることが癖になってしま



います。ハンバーガーやラーメンをまた食べたいと思わせる理由の1つに、たっぷり入った脂肪も関係しているのです。そして、高脂肪食でなければ満足できなくなり、ついには健康を害するといった悪循環に陥ってしまいます。脂肪を悪者にしないよう、適度な脂肪と上手に付き合っ、美味しい食事を楽しみましょう。

こんにちは、ブルーです。今日のコラムは生活習慣の改善ポイント「たばこと睡眠」編です。

まず始めに、たばこのお話をします。たばこは、善玉コレステロールの減少や脂質異常を引き起こしますが、これはどちらもメタボの原因です。さらに、たばこは動脈硬化を引き起こしやすく、メタボでも心配されている心臓病や脳卒中の発症を高めてしまいます。たばこは昔から「百害あって一利なし」と言われていますが、たばこをやめるのはなかなか大変なようですね。最近では、禁煙を助ける貼り薬やガムが薬局で手に入れますし、外来で禁煙治療をしている病院もあります。禁煙しようと考えておられる方は、ぜひ活用してみてください。

次にメタボと睡眠のお話です。実は睡眠もメタボに関係していて、睡眠時間が短いと、食欲を高めるホルモンの量が増え、逆

に食欲を抑えるホルモンの量が減るそうです。それで、食べ過ぎて太ってしまうそうです。理想的な睡眠時間は7時間から8時間くらいと言われていますが、睡眠7～8時間の人の太りやすさを1とすると、6時間睡眠の人は1.2倍、5時間では1.5倍、4時間以下では1.7倍も太りやすいそうです。しかし、ただ起きていることにより、つい食べてしまうという人は、単に睡眠時間だけの問題ではなく、生活スタイルを改める必要がありますね。本当に理想的な睡眠時間は人によって違います。7～8時間にこだわらず、皆さんにとって最も適した睡眠時間がわかって、しっかり眠れるといいですね。



12. あなたの食環境を考える

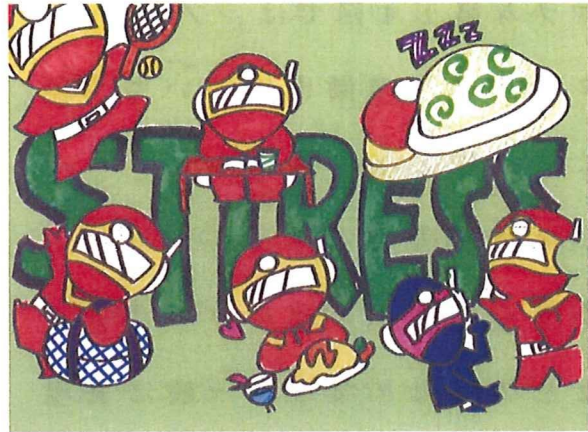
食事を作る時間がない、外食をしている余裕がない、またお店がない時などに便利なのがコンビニエンスストアです。それでは、皆さんは食事を買って済まそうとするとき、どのようなことを考えて選んでいますか？手早く食べられること、安価であることを重視しすぎてしまい、「バランスのとれた食事」、「摂取カロリーへの配慮」に関してはあきらめてしまう方が多いのではないのでしょうか。しかし、コンビニエンスストアであっても、肉や魚に衣がついていないメニュー、野菜の種類が多いもの、白いご飯がしっかり入ったものを選ぶように心がけるだけで、バランスをとることや、カロリーの摂りすぎを防ぐことができます。

また、野菜ジュースや牛乳・乳製品により不足している栄養素を補うことができます。好きなものばかり食べてしまう方は、毎回同じメニューを選ばないようにしたりするだけでも違います。

今日食べたものが明日、十年後のあなたを作っていきます。「仕方ない」とあきらめずに「生きるために食べよう」と思うことが大切です。



こんにちは！レッドです。みなさんは、普段ストレスを感じていますか？現代人とストレスって、切ってもきれない関係ですよ。実は、このストレスもメタボに大いに関係しているんです。強いストレスがかかると、体を守ろうと血管がちぢこまります。そうなると、狭い血管を血液が通るので、高血圧になり、メタボになる可能性も上がります。他にもストレスが原因で、脂質異常・暴飲暴食・睡眠不足・喫煙量増加となり行きつく先は…やはりメタボとなってしまうのです。ストレスの原因や感じ方は人それぞれですが、早めに自分のストレスに気づいて、対処してあげることが必要ですね。そこで、こんな解消法はいかがですか？ストレス(STRESS)のつづりを頭文字にして、①Sports(運動)②Travel(旅行・行楽)③Rest(休憩・休息)④Eating(食べること)



⑤ Sleeping(睡眠) ⑥ Speaking(話すこと)の6つのことを心がけてみましょう。ストレスを上手に解消すれば、だんだん良い方向に行くかもしれません。一緒に頑張りましょう！！

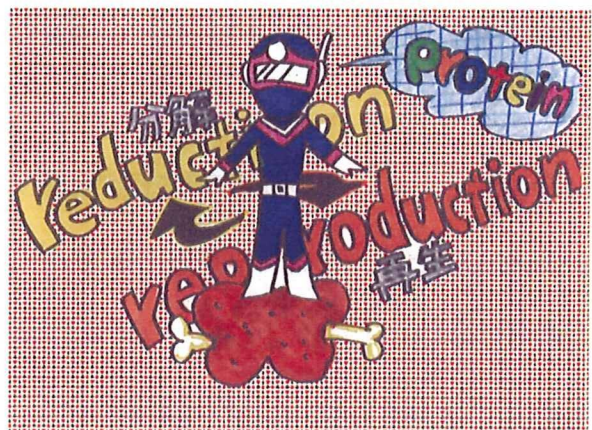
コラム第14回では、ブルーが、タンパク質の働きについてお話したいと思います。

食物を摂取すると、含まれる栄養素、たとえばタンパク質が血となり肉となると一般に表現されますが、これは栄養学としてはあまり正確な理解ではありません。人間の血となり肉となるのは、じつは人間の血や肉なのです。文章がおかしいと思ったあなた、ここで止めずに続きを読んでみて下さい。

人間の臓器は常に分解と再生を繰り返しています。タンパク質を例にとると、たとえば60kgの成人男性で1日に65gのタンパク質摂取が必要とされる場合でも、体の中ではもっと大量のタンパク質が分解されており、その量は180g程度と計算されています。そして、新たに180gのタンパク質を合成することによって、人間は昨日と同じ体を維持できるのです。こ

の際には臓器間のアミノ酸の貸し借りや、激しい運動などの急な必要に迫られてエネルギーとなって燃やされるアミノ酸もあります。食物から摂取すべき約65gのタンパク質とは、身体の臓器や酵素などが再びそっくり生産される際のアミノ酸の不足分を補うために必要なのです。

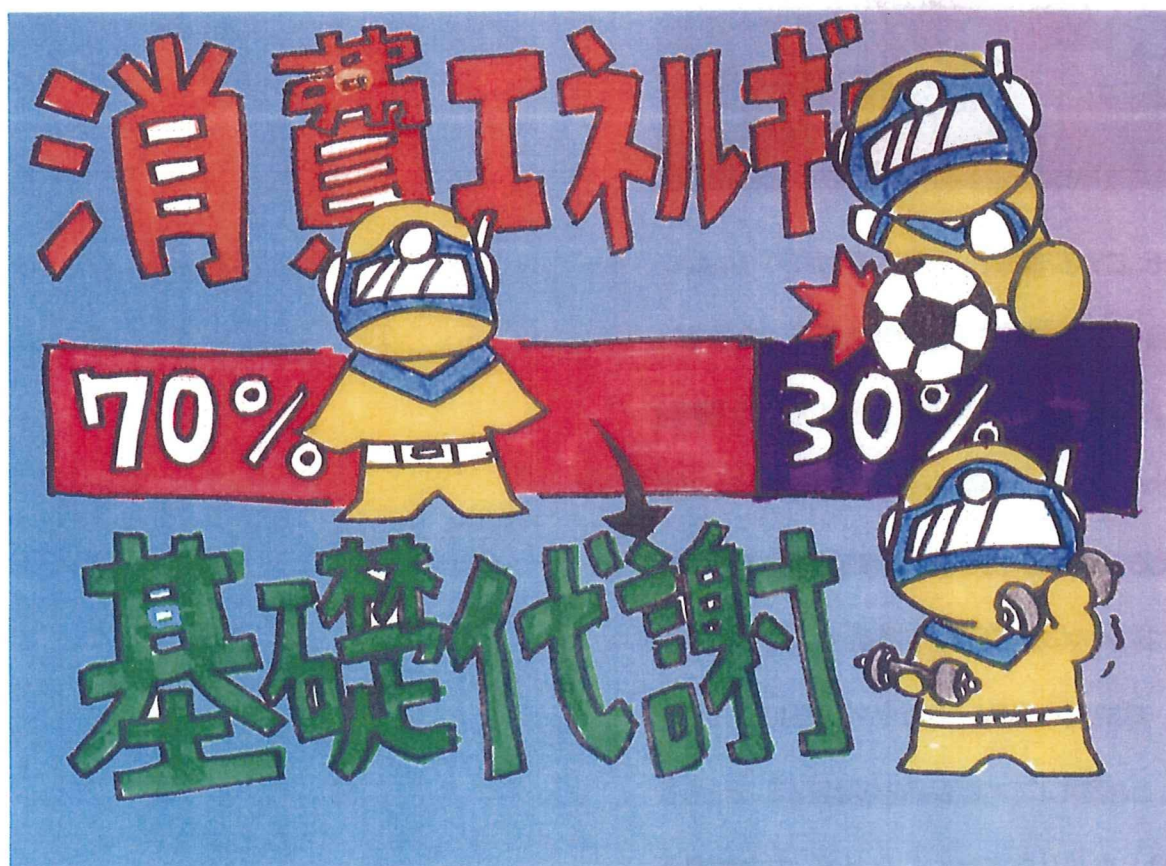
どの栄養素も、身体を維持するために必要なものです。バランスのよい食事摂取を心がけたいものですね。



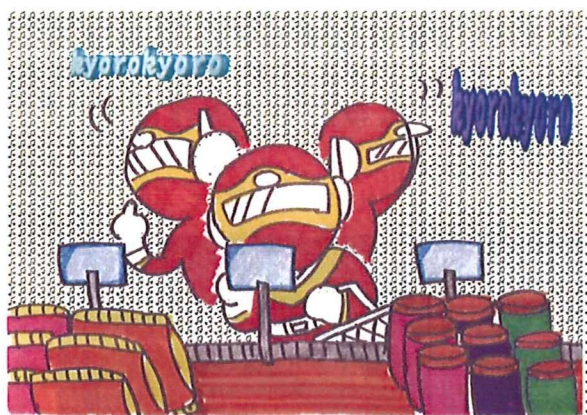
基礎代謝と運動

基礎代謝という言葉を知っていますか？今回は、基礎代謝と運動の関係についてお話したいと思います。基礎代謝量とは呼吸をしたり、心臓や内臓が動いたりするのに使われる、生きていくために最低限必要なエネルギー量のことをいいます。私たちは朝から夜まで活動によってエネルギーを消費していますが、その量は消費エネルギー全体の3割程度で、7割は基礎代謝量が占めています。ですから基礎代謝量を増やすことができれば、消費

エネルギーが増え、痩せやすい体になるのです。それではこれを増やすにはどうしたらよいのでしょうか…。運動をすればよいのです。なぜかというと、基礎代謝量が最も使われるのは筋肉だからです。運動をして筋肉を増やせば、基礎代謝を高めることができ、1日の消費エネルギーを増やすことができるのです。1日30分程度のウォーキングを行うだけでも効果があります。運動をして、基礎代謝の高い体を作りましょう。



こんにちは、レッドです！みなさんは「良い商品」とはどのようなものだと思いますか？カロリー・添加物・原産地などから、健康的なものをイメージする方が多いと思います。でも、コンビニで昼ごはんを買うときに、品質を吟味し、産地を確認し、添加物を見て…と毎日しているわけにはいきませんか？



そこで普段、私たちが「よい商品」と判断する時に使うのが、「よく売れている」という情報なのです。商品を売る側も、生き残るために売れる商品を目指して様々な商品を開発しています。また、私たちが「おいしそう」と感じて食品を選ぶことも間違いありません。どんな食品

を「おいしそう」と感じる事ができるか、つまり流行のフレーズや目新しいパッケージをおいしそうと感じるか、それともバランス良く肉や野菜が含まれるものをおいしそうと感じるかが、購買に繋がり、ひいては次に開発されるメニューを左右することにもつながるのです。皆さんも、商品開発のメンバーになったつもりで、普段の食事を選んでみてください。

今日は、ブルードです。今日
は生活習慣の改善を長続きさ
るためのポイントをお教えし
ます！

まず始めに、目標とする体重
や、実現させたい生活習慣を設
定します。この時、無理な目標
は設定しないで、実現しやすい
目標を設定してくださいね。そ
して目標は、「間食を控える」の
ように漠然としたものではなく、
「間食は2日に1回、量は今ま
での半分」のように、具体的
なものにしておきましょう。

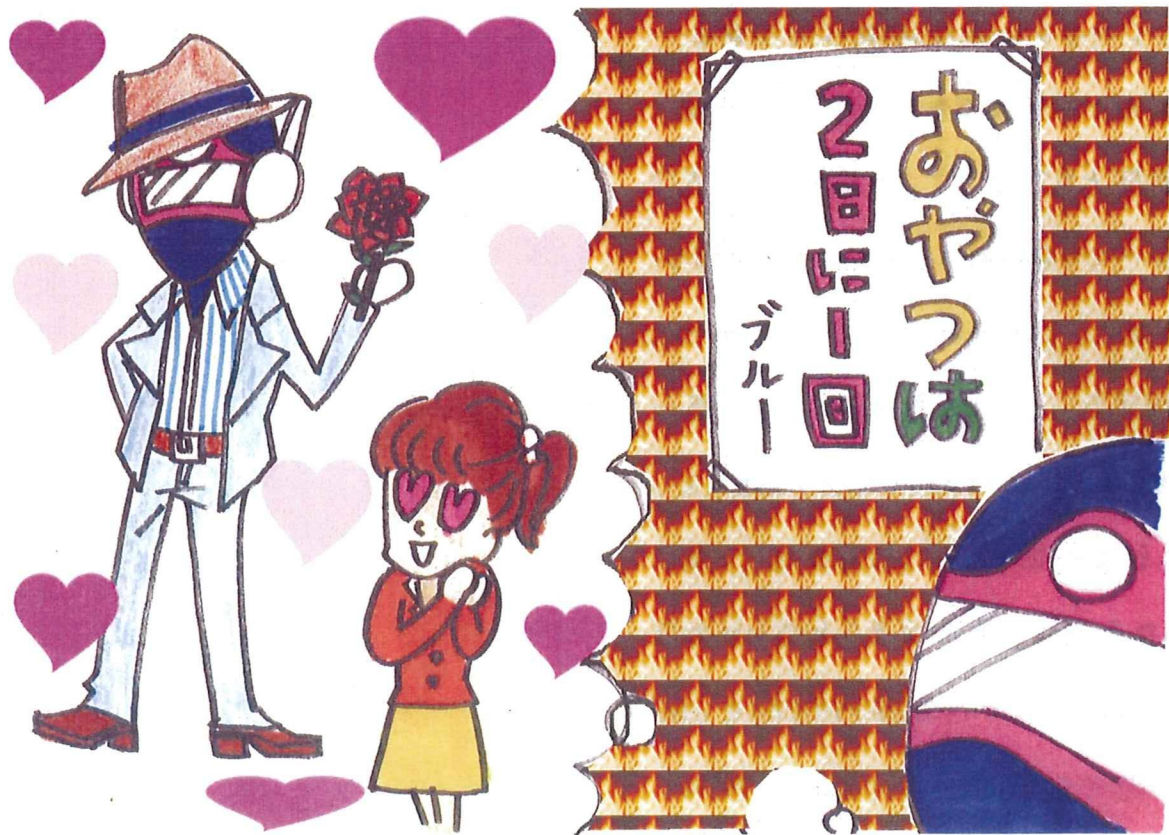
次に、目標が達成できた時の、
自分へのご褒美も設定しまし
ょう。例えば、一回り小さなサ
イズの洋服を買うとか、家族と
旅行に行くとか。これでやる
気上昇です！

目標とご褒美が決まったら、
家族や友人に伝えましょう。紙
に書いて目につくところに貼っ

ておくのもいいですね。この『
生活習慣改善宣言』により、後
には引けないで改善に取りや
組むことが出来ますし、家族や
友人の協力が得られるかもし
れませんよ。

そして、朝の起床時の排尿後
と夕食後の1日2回、体重計に
乗りましょう。体重は1日の中
で結構変化するので、グラフを
にすると、朝と晩で、谷と山を
繰り返します。この谷と山を繰
り返しながら少しずつ山の頂
点が下降しているけば、少しづ
つ体重が減っていることにな
ります。でも、ある時体重が急
に増えることがあるかもしれ
ません。その時はグرافの端に
なりこの言い訳を書いてお
きましょう。

今回挙げたポイント、意外と
効果があるものなので、ぜひ実
践してみてくださいね！



運動と味覚変化

皆さんは運動をしたあと、甘いものや酸っぱいものを食べたいと思うことはありませんか？また運動後に甘いものや酸っぱいものを食べると、いつもより美味しいと感じたことはありませんか？運動後や疲れたときには、味覚や味の嗜好に変化が起こるんです！！運動後に甘いものが食べたいと思うのは、糖質を積極的に摂取して、運動により失われたエネルギーや低下した血糖をすみやかに補給するためであると考えられています。糖質は脳における唯一のエネルギー源でもあるので、これは脳の戦略とも言えます。また酸っぱいものが食べたいのは、エネルギーを補給するために、身体がすぐにエネルギーに変換することができる酸味物質を選んでいるからだといわれています。そして、それらが運動後、いつもより美味しく感じられるのは、運動することにより大きく変化した身体の生理的状態を、脳が効率よく元に戻そうと、甘味や酸味をいつもより美味しく感じさせているからなのです。

このようにして私たちは、身体の生理的欲求に従って、無意識のうちに食べ物を選択しているのです。

