

# カワチ薬品の栄養士がお届けする 栄養士コラム



## テーマ 巣ごもり生活の影響と健康維持のポイント

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、在宅勤務や外出自粛が増える等、生活の変化によって、体調の変化を感じている方や、体重が増えてしまったという方もいるのではないのでしょうか。今回は、巣ごもり生活による健康への影響と、健康維持のポイントをご紹介します。

### 1. 巣ごもり生活の健康への影響

巣ごもり生活が続くことにより、活動量の減少、ストレスの増加、食生活の乱れ等が生じると、次のような健康への影響が出てくるといわれています。

#### (1) 活動量の減少

外出自粛や在宅勤務による活動量への影響を調べたある調査では、感染症の流行前と比べ、1日あたりの歩数が2,000~3,000歩減少したという報告もあります。こうした活動量の低下は、筋力の低下・バランス能力の低下に繋がり、「フレイル」(※1)の進行を助長するのではないかと懸念されています。また、在宅勤務等で長時間座り続ける状況は、血流の低下を招き、肩こりや冷え、便秘等、体の不調に繋がりやすくなると考えられています。

##### ※1:「フレイル」

加齢とともに筋力・関節・骨量等が低下し、運動機能や認知機能等の他、意欲等の心の働き、社会的な繋がりが弱くなった状態のこと。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性がある。



#### (2) 食生活の乱れ

「食事の時間が不規則になる」「自分で作るのが面倒」「コンビニやスーパーまで外出するのが面倒」等の理由で昼食を抜いた結果、却って空腹を感じ、間食が増えてしまうことがあるようです。また、周りの目が無いため、ついつい食べ過ぎてしまったり、ストレスで暴飲暴食をしてしまう、テイクアウトやデリバリーでいつも同じような物ばかり選んで栄養が偏りがちになる等、食事量や栄養面への影響が考えられます。



#### (3) ストレスの影響

約7割の方が「外出自粛によるストレスを感じている」というアンケート調査の結果からも伺えるように、思うように外出出来ない状況や、生活の変化に対する不安等によりストレスを感じている方は少なくないようです。



こうしたストレスに加え、生活リズムの乱れによって、睡眠不足を生じる、またストレス解消のために飲酒量が増えてしまう等の影響があるといわれています。

このような体調の不調を改善するコツとして、活動量を増やすため、最初の内は立つ・歩く等、体を動かす時間を意識して増やすようにする、1日3食の食事を規則正しく取るように心掛け、主食・主菜・副菜を組み合わせて栄養のバランスを整いやすくする、趣味の時間をつくる等、自分なりのストレス解消法を見つけることが大切です。

## 2. 体のタイプ別ダイエットのポイント

ここまで、外出自粛や在宅勤務による健康への影響をご紹介しましたが、体型の変化や体重の増加を感じている方も多いようです。

こうした体重増加を解消するためにダイエットを行う場合、自分の体の状態により、食事や運動で注意するポイントも異なりますので、まずは「BMI」(※2)と「体脂肪率」(※3)から自分の体の状態を確認してみましょう。

### ※2：「BMI」

「体重(kg)÷身長(m)の2乗」で算出される値で、肥満や低体重(やせ)の判定に用いられる。BMIが22になる時の体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされる。25を超えると、脂質異常症や糖尿病、高血圧等の生活習慣病のリスクが2倍以上になるといわれている。

### ※3：「体脂肪率」

体重に占める体脂肪の重さの割合を表したもの。家庭用の体組成計等で簡単に測定が可能だが、体内の水分量等に影響を受けやすいため、毎日出来るだけ同じ時間帯、同じ条件で測ることが推奨される。

### BMIの計算方法

$$\text{体重} \boxed{\phantom{00}} \text{ kg} \div \text{身長} \boxed{\phantom{00}} \text{ m}^2 = \boxed{\phantom{00}} \text{ BMI}$$

### BMI・体脂肪率の目安

#### ・BMIの目安

低体重(やせ)	普通体重	高い(肥満)
18.5未満	18.5～25未満	25以上

#### ・体脂肪率の目安

	低い	標準	高い
男性	10%未満	10～20%未満	20%以上
女性	20%未満	20～30%未満	30%以上

次に、体の状態を大きく3つのタイプに分けて、それぞれ食事と運動のポイントをご紹介します。

## (1) 肥満タイプ

「BMI・体脂肪率ともに高い」タイプです。食事と運動、両方の面からダイエットを行いましょう。

なお、BMI・体脂肪率の他に、血糖値や血圧、中性脂肪等の数値が基準値よりも高い場合には、医療機関を受診することをおすすめします。

### ・食事

食事量や内容、食事時間等に問題を抱える傾向が強いです。規則正しい生活を基本に、食事の量は適切なカロリー量を意識し、糖質の多いごはんやパン、脂質の多い揚げ物等に偏り過ぎないように、野菜を多めに摂り、バランスの取れた食事を心掛けましょう。

### ・運動

ウォーキング等の有酸素運動と筋力トレーニングの両方を取り入れ、日常生活でも意識して体を動かすようにしましょう。なお、最初から無理に強度の強い運動に取り組もうとはせず、ウォーキング等の簡単な運動から始めましょう。そこから徐々に運動量を増やし、1日を通して20分程度の有酸素運動を目標にすると良いでしょう。

タイプとして、お腹周りに内臓脂肪が溜まる「リンゴ型」と、下腹やお尻等の下半身に皮下脂肪が付く「洋ナシ型」に分けられることがありますが、「リンゴ型」の場合には有酸素運動を中心に、「洋ナシ型」の場合には筋トレ、特にスクワット等、下半身のトレーニングを中心に行うと良いでしょう。

肥満タイプ	
・ BMI	高い(肥満) 25以上
・ 体脂肪率	高い
男性	20%以上
女性	30%以上

## (2) 隠れ肥満タイプ

「BMIは普通で体脂肪率が高い」タイプです。

体重は少ないのにお腹がぽっこりしている方や、食事制限で食事を抜く代わりにお菓子を食べているという方等も多いようです。運動習慣が殆ど無い方が多く、筋肉量が少ないため、筋肉量を増やしつつ、食事内容を見直しましょう。

### ・食事

まずは、間食よりも1日3食、規則正しくバランスの取れた食事を取ることから始めましょう。また、筋肉を付けるためにも、たんぱく質を意識して摂るようにしましょう。

### ・運動

筋肉を付けるため、筋力トレーニングを中心に行いましょう。また、慢性的に運動不足だったり、運動が苦手な方は、まずは日常生活の中で歩く距離を増やしたり、階段を昇り降りする等の簡単な運動習慣から身に付けるようにしましょう。

隠れ肥満タイプ	
・ BMI	普通体重 18.5~25未満
・ 体脂肪率	高い
男性	20%以上
女性	30%以上

### (3) 固太りタイプ

「BMIが高く、体脂肪率が低い」タイプで、骨格がしっかりしていて筋肉が多い、スポーツをしていた方に多く見られます。運動は、筋肉を落とさない程度に行い、食事を中心に見直すと良いでしょう。

#### ・食事

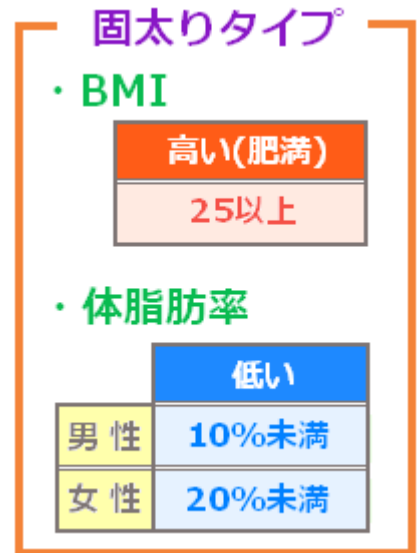
運動する機会が減った後も同じ量の食事を取っている方は、現在の生活に合わせた適切なカロリー量に見直しましょう。

なお、筋肉量が多い方は、たんぱく質を十分に摂れている方が多いですが、野菜や果物もバランス良く摂るようにしましょう。

#### ・運動

筋肉を落とさない程度に、有酸素運動を行きましょう。

筋力トレーニングを行う場合は、手足の筋トレよりも体幹トレーニングを中心に行うと良いでしょう。



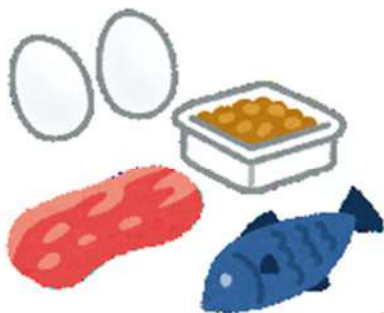
### 3. 食物繊維とたんぱく質を意識して摂るようにしましょう

巣ごもり生活の中で健康的に過ごすために、中でも意識して摂りたい栄養素が、食物繊維とたんぱく質です。

食物繊維は、野菜の他、海藻、きのこ、豆類等に多く含まれる栄養素です。余分な糖質や脂質の吸収を抑えて排出させる働きや、腸内環境を整える働きもあり、ダイエットだけでなく、腸内環境を良好にすることで免疫力アップにも繋がります。

1日あたり、男性 20g 以上、女性 18g 以上が目安で、この量を野菜から摂ると、1食あたり約 120g 食べる必要があります。

生野菜なら両手一杯、加熱した野菜なら片手に載る程度を目安に、毎回の食事に取り入れることを意識しましょう。



次に、たんぱく質は、筋肉や免疫細胞の材料となる栄養素として知られていますが、現代人の食生活で比較的不足しやすい傾向があります。そこで、毎日の食事の中で1食あたり 20g、調理済み・カット済みの肉や魚であれば、手のひらと同じサイズを目安に摂ることを意識しましょう。肉類・魚介類の他にも、卵類、大豆製品、乳製品等に多く含まれます。これらの食品を、食事に組み合わせるようにしましょう。

#### 食品に含まれるたんぱく質量の例

卵(中1個)	約9g
木綿豆腐(1/2丁)	約10g
牛乳(コップ1杯…200mL)	約7g
ヨーグルト(1カップ…160g)	約7g

但し、食事だけで必要な食物繊維やたんぱく質をきちんと摂るのは中々難しいという方もいると思います。そのような方は、食物繊維のサプリメントやプロテイン製品等を活用するのも1つの方法です。

食物繊維のサプリメントには、錠剤や粉末タイプの製品が、プロテイン製品には、粉末タイプや飲料タイプ、バータイプがある他、たんぱく質を強化したシリアルやヨーグルト等の製品もあり、ご自身の食生活に合わせて取り入れることも出来ます。



その他にも、「**GABA**」(※4)や「**L-テアニン**」(※5)といったストレスの緩和や睡眠の質の向上に役立つ機能を持った機能性表示食品等の製品もありますので、選び方や食生活のお悩み等がある際は、どうぞお気軽に店頭の栄養士等の専門家にご相談下さい。

#### ※4 : 「GABA」

生体に含まれるアミノ酸の一種。神経伝達物質として機能している物質で、発芽玄米に多く含まれ、健康に役立つ成分としてよく知られており、血圧降下作用等の効果が期待されている。

#### ※5 : 「L-テアニン」

お茶に含まれるアミノ酸の一種。お茶の旨みや甘みに関係しており、玉露や抹茶に多く含まれる。起床時の疲労感や眠気を軽減すること、デスクワーク等の作業に伴うストレスをやわらげることが報告されている。

昨年からの外出自粛により、自由に活動出来ない状態が続き、ストレスも溜まりがちですが、上手にストレスを解消しながら、食事と運動、規則正しい生活を心掛けて、健康的な毎日を過ごしましょう。

2021 年月 6 月 1 日 カワチ薬品ドラッグインフォメーショングループ

参考 :

・厚生労働省 e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-001.html>

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-05-002.html>

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-009.html>

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-016.html>

・日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)

カラダの栄養サポート

たんぱく質をおやつで補給♪

栄養士  
おすすめ  
レシピ

# プロテインチーズケーキ



材料（6切れ分） 調理時間 約60分  
（このうち、炊飯器での加熱時間約45分）



クリームチーズ	200g
卵	2個
砂糖	50g
薄力粉	大さじ3
プロテイン(バニラ味)	大さじ4
生クリーム	180mL
レモン汁	少々



## 作り方

- ① クリームチーズを常温に戻し、ゴムベラで滑らかになるまで練る。
- ② ①に砂糖を加え、すり混ぜる。
- ③ 卵を割り溶き、②に数回に分けて加えながら、泡立て器で混ぜる。
- ④ 薄力粉とプロテインを合わせて③にふるい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ⑤ ④に生クリームとレモン汁を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤を炊飯器に流し入れ、「ケーキモード」で加熱(炊飯)する。

☆栄養成分表示 1人分

エネルギー	(kcal)	344
炭水化物	(g)	15.9
脂質	(g)	6.0
たんぱく質	(g)	13.5
食塩相当量	(g)	0.5

(竹串を刺して確認し、生地がついてくるようであれば再度加熱をして様子をご覧ください。)

## 栄養メモ

プロテインでたんぱく質を強化したチーズケーキです。栄養が不足しがちな高齢者や、育ちざかりのお子様、スポーツをする方のデザートにおすすめです。

たんぱく質は、筋肉や血液、骨等体を構成する大切な栄養素ですが、食事だけで補うのは大変です。間食やサプリメントを上手に利用し、不足しないよう気をつけましょう。

### たんぱく質の多い食品の例

