

ACHIEVING A HEALTHY+ HAPPY WEIGHT

楽しくヘルシーに体重管理



ヘルシーに減量してその体重を維持することは、健康で幸福な生活を送るためには不可欠です。過体重や肥満になると、心臓病、高血圧、2型糖尿病や特定のタイプの癌など、深刻な健康問題に発展するリスクが増加します¹。健康的な体重を維持すると、これらの健康問題のリスクが軽減されるだけでなく、よりエネルギーに活動できるようになり、QOL（生活の質）全般が向上します。ここでは、目標とする体重と健康的なライフスタイルの実現に役立つシンプルなヒントをご紹介します。

計画を立てる

運動のための時間を確保する、週末に翌週分の健康的な食事を作りおきする、前の晩に翌日のランチを用意するなどの計画を前もって立てましょう。

食事に集中する

体重管理の成功の秘訣は、食事や間食を摂る時間に集中することから始まります。たとえば、動き回らずに座って食べることで、一口ごとによく味わ

うこと、食事中にテレビを見ないことなどに気を付ければ、食事を楽しむことに集中できるようになります。また、フォークをいったん置いて深呼吸をし、食べ物の味わいを楽しむことで、満腹感を得やすくなるかもしれません。

快適な体重を見つける

体重については、体重計の数値よりも、自分がどのように感じるかを優先した方がいいでしょう。理想体重表はあくまでも目安のひとつです。体の声に耳を傾け、健康で活動的なライフスタイルを送ることができ、無理せず快適に維持できる体重を見つけてください。

最強の組み合わせを作る

タンパク質、食物繊維、良質な脂肪を組み合わせた食事や間食²は、次の食事までの空腹感を防ぎ、満足感を維持するのに役立ちます。

優れたおやつ組み合わせ

アボカド+ 全粒粉パンのトースト + 温かいソース
カッテージチーズ + スライスアーモンド + ミックスベリー
焼きリンゴ + アーモンドバター + グラノーラ
えだ豆フムス + スナップエンドウ + 全粒粉ピタパン
スクランブルエッグ + ほうれん草 + フェタチーズ
冷凍ラズベリー + アーモンドミルク入りスムージー ³



THE SCIENCE OF SATIETY: WHAT MAKES US FEEL FULL?

満腹感のサイエンス：満腹感はどこから？

お腹が鳴ったり、強い食欲を感じることは、理想的な体重管理計画の妨げになります。空腹を先読みして食欲を管理することは、満足感を得ながら健康的なダイエットを続ける重要な鍵です。

体重管理を強化する方法として、多くの研究者が満腹感に影響する要因を研究しています。実際、最近の2つの研究では、間食として毎日アーモンドを摂取すると空腹を抑える効果があることが報告されています。

そのうち1つの研究では、軽い塩味のついた素焼きアーモンド1.5オンス(約43g)を4週間毎日食べた実験参加者は、体重は増えずに食欲が低下しました⁴。この研究は137人の成人(2型糖尿病のリスクがある)を対象に行われ、食事と運動を通常通り行う以外、食事指導をしませんでした。**4週間毎日、250カロリーのアーモンドを間食していたにもかかわらず、参加者の体重は増えませんでした。**

32人の健康な女性を対象に行われたもう1つの研究⁵では、間食をまったく摂らないときよりも1オンス(約28g)または1.5オンス(約43g)のアーモンドを食べたときの方が食欲が抑えられ、満腹感があつたと報告しています。この研究の参加者は、間食に1.5オンス(約43g)のアーモンドを摂ったときに最も空腹を感じる事が少なく、昼食と夕食のカロリー摂取量が大幅に減少しました。さらに、アーモンドから約170~260カロリー(アーモンド約28g~43g)を摂取したにもかかわらず、1日の総カロリー摂取量に差はありませんでした。これは、その日の午前中により多くのカロリーが消費され、自然にカロリーのバランスが調整されたものと考えられます。

これら2つの研究は期間が短いため、アーモンドの習慣的な摂取については説明できませんが、その後の長期的な研究では、アーモンドが体重管理に適した健康的な間食であることが実証されています。⁶



カロリーを計算する

一般的な間食の多くはエンピティカロリー(糖質以外の栄養素を含まない食品)なので、満腹感を感じることはありません。しかし、間食でも、通常の食事では不足する栄養素を補い、食物繊維、たんぱく質、良質の脂肪が組み合わさって体の栄養となり、空腹感を満たすことができます。アーモンドは血糖インデックスが低く、主な栄養素はタンパク質6g、食物繊維4g、不飽和脂肪13gです⁷。また、ビタミンEやマグネシウムなどの重要なビタミンやミネラルが含まれており、1日のうち、いつでも食べることのできる体重管理に最適な間食です。さらに、消化率を測定した最近の研究では、ローストしていないアーモンドは、栄養表示よりもカロリーが25%少ないことが確認されています。これは、細胞構造が硬いことが原因で、すべてのカロリーが吸収されないためと考えられます。また、素焼きアーモンドも17%から19%もカロリーが少ないことが確認されています。なお、このカロリー計算技術が、将来的に他の食品のカロリー計算に及ぼす影響については、さらなる研究が必要です。

おすすめ

間食を栄養豊富な食品にすることで、健康に役立つ栄養を摂り、空腹を忘れましょう!

これまで	これから
ヌガーとキャラメル入りキャンディーバー	ココアとココナッツをふりかけたアーモンド(28g)
ポテトチップス	缶入りひよこ豆1/2カップ + レモンジュース + 塩(缶の水を切って加熱)
アイスクリーム	ギリシャヨーグルト1カップ+ベリーまたは少量のチョコレートチップス
チョコチップクッキー	スイートウンクラントレイルミックス 1/4カップ

1. CDC[Adult Obesity Facts](<http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>)

2. 米国栄養ガイドラインでは、脂肪摂取の大半を不飽和脂肪にすることを推奨しています。1オンスのアーモンド(28g)に含まれる脂肪は、不飽和脂肪が13g、飽和脂肪はわずか1gです。

3. Almonds.comのレシピセンターでは、これらのレシピをはじめ、さまざまなレシピを紹介しています。

4. Tan YT, Mattes RD[Appetitive, dietary and health effects of almonds consumed with meals or as snacks:a randomised, controlled trial]European Journal of Clinical Nutrition(2013年)67: 1205-14

5. Hull S, Re R, Chambers L, Echaniz A, Wickham SJ[A mid-morning snack generates satiety and appropriate adjustment of subsequent food intake in healthy women]European Journal of Nutrition(2014年)DOI 10.1007/s00394-014-0759-z

6. Hollis J, Mattes R.[Effect of chronic consumption of almonds on body weight in healthy humans]British Journal of Nutrition(2007年)98:651-656.

7. 米国栄養ガイドラインでは、脂肪摂取の大半を不飽和脂肪にすることを推奨しています。1オンスのアーモンド(28g)に含まれる脂肪は、不飽和脂肪が13g、飽和脂肪はわずか1gです。

8. Gebauer SK, Novotny JA[Food Processing and Structure Impact the Metabolizable Energy of Almonds]Food and Function(2016年)7(10): 4231-4238