

公園前薬局News

病院を選ぶように薬局も選んで下さい

2013年 7月号

「やせている＝美しい」とは限らない
自分に合った方法で、
適正な体重を維持しましょう。

薄着になることが増えるこれからの季節。ダイエットを考えている方も多いのでは？

肥満は生活習慣病にかかるリスクを高めます。そんな事わかってる、言われたくないと思われる方もいらっしゃると思います。今回のニュースは、適正体重。時代とともにダイエットがどのように受け取られてきたか紹介し、皆さんにとっての適正体重を知っていただきたいと思います。「痩せている＝美しい」ではありません。10年後の自分のために。今から、健康で美しい体を作るために何かを始めませんか。

ダイエットの歴史

第2次世界大戦前の日本人の食事は極端な低脂肪・高糖質食でした。代表が日の丸弁当。戦後、経済の成長とともにいわゆる欧米風の食事を取り入れることにより、脂肪摂取量が増大し、肥満が問題となってきます。

1920年代：海外では女性の社会進出が、食生活、ダイエットにも影響を与え、スリムで若々しいことが理想とされはじめました。

1930年代：女性の理想像は、グラマーといわれ、成熟した大人の女の魅力が理想とされました。よりいっそうのダイエットと体型をつくるコルセットなどの下着が必要となり、ダイエットが、身体だけでなく、心・魂の問題であることが強調されるようになります。当時の日本女性は柳腰が美しいスタイルといわれてはいましたが、大根足に短足、腰にクビレはなく、お尻は扁平という安産型。コルセットをつけてのダンスはかかなりきつかったのではないのでしょうか。

1940年代：ダイエットという概念を身体から心に移し、サイコセラピーやグループ・セラピー、カルトなどに近づいてくる転換期です。

1950年代：美容整形が注目されはじめ、ダイエット・エステ・美容整形が連携するようになります。日本初のサウナ施設を備えた温泉がオープンしたのもこの頃です。身体は「つくられるもの」となり、自己表現とされました。男性はギリシア彫刻やルネサンスの彫像のような肉体や筋肉を、女性はマリリン・モンローが時代のシンボル。女らしいシルエットが理想とされます。

1960年代：高度経済成長とともに物流が発展しモノが溢れ、日本の暮らしは豊かになり、



肥満が問題となり始めます。その一方で、ビートルズの来日に続き、モデルのツイッギーが来日。ツイッギーは当時の女性の心を打ち、一大ムーブメントとなります。女性はツイッギーに憧れ、若さとスレンダーを求め、過激なダイエットを行うようになり、強力な痩せ薬や美容整形の一般化など、人工的なものの支配が強まります。その反動で、ヒッピー文化などでナチュラルな生活が目標とされ、身体を意識した健康志向も出てきます。

1970年代：60年代よりは自然なシルエットを理想とする人が増えるものの、拒食症や過食症が増え、過度の体重減少が問題になります。米国式スポーツジムや健康器具を用いた米国式ホームフィットネスが取り込まれ、ダイエット食品が数多く発売されるなど、ダイエットが一般生活そのものとなったのはこの時期です。

1980年代：この頃には、ダンス形式の有酸素運動が流行り、ダイエットは単に減量するのではなく、エクササイズをし、シェイプアップするといった考えに変わります。しかし、特定の食品だけを食べ続け、我慢するダイエットが流行ります。りんごダイエット、こんにゃくダイエット、ゆで卵ダイエットなど。紅茶きのこ、ハトムギ茶、杜仲茶など健康茶もブームになりました。偏食、拒食といった摂食障害の一般的知識が普及しはじめ大きな社会問題となります。

1990年代：華やかだったバブルがはじけ、ダイエットもお金を使わない手軽な方法が流行ります。主婦が考案したカカトのないスリッパが誕生した



公園前薬局

TEL.042-646-4986

FAX.042-660-8841

headoffice@sic-info.co.jp

http://www.sic-info.co.jp/park



のがこの頃です。

2000年代:科学的根拠に基づく様々なダイエット法がはじまり、耳ツボダイエットやモーツァルトダイエットが登場し、健康食品として黒酢、寒天、にがり、ヨーグルトダイエットなどが登場しました。また、腹筋強化器具、ジョギングやウォーキング、サイクリングなどひとりで行うスポーツダイエットがある一方、ベリーダンス、フラメンコ、フラダンスなどダンスダイエットがブームとなり、腰を激しく動かすダンスは、余分な筋肉をつけずに、女性らしいスリムな体をつくりだす効果があり、娯楽と運動を兼ねた習い事として注目を集めます。



2010年代:2011年(平成23年)3月11日、日本は東北地方太平洋沖地震に襲われます。自然災害への備えとともに、少子高齢化社会での自分自身の健康への備えが大切だと痛感させられます。このことから心身両面の健康を促すヨガやピラティスにトータルワークアウト、楽しみながらエクササイズするダンス系フィットネス、有酸素運動を取入れたボクササイズやエアロビクス、ゆっくりと行う骨盤矯正やロングプレスなどが流行します。

ルームランナー、ぶらさがり健康器、ダイエットスリッパ、バランスボール、バナナダイエット、レコーディングダイエット…。みなさん、どれか一つは耳にしたことがあるのではないでしょか?いくつかになっても健康で美しく居たいと願うのは皆同じです。そのためには、ゆっくりと長い期間をかけ、さまざまな栄養素を豊富に含むバランスのとれた食事もとても大切です。美しく健康な体と心を求めて、自分に合った正しいダイエットを選ぶこと。

どれが自分に合っているか確かめながら継続させることが健康な生活への一歩です。

自分のBMIを知りましょう

肥満はBMI(Body Mass Index)を用いて判定されます。

BMIは22を基準とし、この時、男女ともに高血圧、高脂血症、肝障害、耐糖能障害等の有病率が最も低くなるということがわかってきました。

BMI = 22 を標準。BMIは「体重 kg / (身長m)²」により算定

BMI	判定
< 18.5	やせ
18.5 ≤ ~ < 25	正常
25 ≤	肥満

(日本肥満学会 肥満の判定基準より)

$$\text{体重 kg} / (\text{身長m})^2 = \text{BMI}$$

この式がわかりにくい方は、一緒に計算してみましょう

①身長を cm からmに直します。100cm=1m (例、157cm=1.57m)

②この値を二乗します。(例、1.57 × 1.57 = 2.4649)

③体重÷②で求めた値。(例、55kg ÷ 2.4649 = 22.31…。BMIは22です。)

$$\text{体重 kg} / (\text{身長m})^2 = \text{BMI}$$

この式から、あなたのベスト体重を知ることできます。

$$22 \times (\text{あなたの身長 m}) \times (\text{あなたの身長 m}) = \text{ベスト体重}$$

BMI=22は健康な証拠ですが、若い人はBMI=22だと自身では「太っている」と感じる方が多いようです。

適正体重の15~19歳の女性のうち、70%以上が、「自分は太っている」と感じていることが、厚生労働省の国民栄養調査でわかっています。

同省は「やせていることが美しいと思う女性がますます増える」と分析しています。

見た目の美しさ(理想の体型)と健康な体に差が生じているのが現状です。

痩せるサプリメント、痩せる薬

テレビや雑誌で見る機会のある「痩せるサプリ」「痩せる薬」。

このようなモノの中には、下剤や神経を興奮させる成分を含む不許可医薬品が存在していることがあります。一時的に体重が減り「痩せた」と感じる事があるかもしれませんが、これらの服用はお勧め出来ません。

もし、飲むだけで痩せるモノがあるとしたら…、

医師や薬剤師に肥満は居ないはずで。

これらのモノを使用する前には、メリットとデメリット、作用について、しっかり考えてみるこ

とがとても大切です。また、健康のために行うはずの食事制限や適度な運動、サプリメントの摂取が、実は体調不良の原因になってしまう場合もあります。

持病をお持ちの方、服用中のお薬がある方は、医師・薬剤師に相談ください。



食事でロコモ対策

カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」たっぷりの魚類とカルシウムを多く含む食材で、骨粗しょう症を予防しましょう。

「ハモのサンドイッチとキノコのスープ」

からしバターを塗り、チーズを挟んでトーストしたあつあつのパンにカラリと揚げたハモと、スクランブルエッグ、サニーレタスをはさみ、ケチャップをかけてできあがり。スープは昆布だしスープにタマネギ、ニンジン、エノキ、しいたけ、エリンギ、シメジ等を入れてクックツク煮て塩と醤油で仕上げる。



今月のサプリ

α-リポ酸

日本では「チオクト酸」という名前前で医薬品の成分としてのみ取り扱われていましたが、2004年より一般のサプリメントに配合してよい成分となり、広く販売されるようになりました。

α-リポ酸はビタミン様物質の一種で、食事で摂取した栄養素からエネルギーが作り出されるときに欠かせない存在です。

牛・豚の肝臓、心臓、腎臓。また、ほうれん草、トマト、ブロッコリーなどにも含まれ、人の体内でも生成されます。しかしその量は年齢を重ねるにしたがって減少し、これが中年太りの原因と指摘されることもありますが、中年太りの原因はα-リポ酸だけではありません。体脂肪を減らす。痩せるサプリメントとして販売されていますが、瘦身効果との関係については残念ながら動物試験あるいは試験管内実験のレベルであり、人においてα-リポ酸を経口投与して体脂肪の減少を評価した信頼できる論文はまだありません。特定の遺伝的素因を持った方が摂取した場合、インスリン自己免疫症候群を引き起こし、低血糖状態になるといわれています。具体的な症状としては、冷や汗、手足の震え等の症状が報告されています。