



# 家庭でできる健康づくり

メタボリックシンドローム解消への取り組み

健診結果で「メタボ予備軍」と判定され、ご自宅でダイエットを始め、二か月で4kgの減量に成功し、今も意欲的に取り組んでいる館山敏男さん（みどり町在住）。奥様のまつ子さんと二人三脚で健康づくりに取り組んでいる様子を町の鳴海保健師と坂本看護師がご自宅に伺い取材しました。

## 魔の年末年始

鳴海／ダイエットに取り組みきつかけを教えてください。  
館山／「メタボ予備軍」と判定されてからダイエットに取り組まなければならぬことは重々認識していました。でも歩いてみると膝にくるし、冬はどうしても運動量が減るので考えあぐねていました。昨年の十二月二十二日、役場の看護師の坂本さんが訪ねてきてくれて、短期の目標を設定し、日常生活の中で何をどれだけやるかを計画を立てて実行するようにと指導をいただきました。一週間程やってみました。一週間は稼げないし、運動も思うようにできず、このままではすぐ挫折してしまふと思えました。それに目前に「魔の年末年始」が迫っていましたので・・・。

## 一七〇〇キロカロリー!!

鳴海／そこでやめてしまわなかったのはなぜですか？  
館山／なんとかしらうと思いい体重を減らすための運動が思うようにできないのなら、太らないように摂取する食べ物の量を考えるようにしてみました。自分はいくらまでなら食べることが許されるのかと。そしてインターネットで自分の理想体重を調べてみた

んです。そうすると自分の場合58・5kgと判明しました。次にこの体重を維持するため一日に最低必要なエネルギーも調べてみました。すると一日一五〇〇キロカロリーから一七五〇キロカロリーでした。そこでわたしは無理のないよう一日の摂取量を一七〇〇キロカロリーに決めました。メタボ予防の調理実習に参加したことも良い刺激になり背中を後押ししてくれました。

## 妻に感謝

坂本／献立なんかはどのようなにしているのですか？  
館山／毎食の献立や量については妻の協力が欠かせないのでお願いするにしました。奥様／夫は昔から面白い物が好きで、スーパーに行くときも好きなものを何でもたくさん買っていたんですよ。今は考えられないけれど。  
館山／妻は以前からカロリー計算に関心があつて積極的に協力してくれています。本人よりも一生懸命考えて実行してくれて感謝感謝ですね。

## 脳の空腹スイッチをONにしない

鳴海／カロリーを制限するのに注意する点がありますか？

食物カロリーの資料を参考にし独自の早見表を作り、すぐに計算ができるようにしている。本に書いてあるカロリー表はすべて頭の中に入っているようにした。



館山／まず脳の「空腹スイッチ」をONにしないことです。そのためにはバランスの良い食事内容を守ることで。食べ物を四つのグループ①牛乳や卵などのタンパク質②魚や肉などのタンパク質③野菜や果物などの繊維やビタミン④ごはんやパンなどの糖質に分けてエネルギーの量を調べています。調べたら見やすいように早見表（四つのグループごとに八〇キロカロリー当たり食べ物は何グラムになるのかの早見表）を作つて良いバランスの食事になるよう心掛けています。  
あとスーパーに行つても必要以上に食べ物を買わないことと残りも



インタビューする鳴海保健師（右）と坂本看護師（左）

のを無理に食べないことです。ね。おかげで以前より随分食費が少なくて済みますよ。（笑）

ダイエツトは楽しい

鳴海／今まで実行してきて率直にどんな感想ですか？

館山／結果が数字に表れるので楽しいですね。それにカロリー計算が楽しい。

坂本／体重も少しずつ減ってきていますよ。

館山／今は食べる量が以前より大分少ないから、早く食べてしまうのがもつたないんです。だから楽しみながらゆつくり味わって食べています。それに食べ物が実に美味しいんです。今まではおいしいカボチャしか食べなかったんで

ですが、今はどんなカボチャでも、砂糖も何も加えずに食べるのがおいしくてたまりません。あと腹いっぱい食べた後の、あいやな感じがなくなりましたね。

鳴海／間食やデザートなんかは食べますか？

館山／食後に柑橘類を食べると満腹感が得られるんです。お菓子も少量ですが食べます。（その時、碁石の入った箱を持ってきて）普段から、今自分がどれだけカロリーを取っているか分かるように、この碁石を使っているんです。白い碁石は、一つ一〇〇キロカロリーで、黒い碁石は一つ一〇キロカロリーで全部合わせると一七〇〇キロカロリーになるんです。これを朝から食べた分だけ箱に移して今どれくらいカロリーを摂っているかとあとどれくらい食べられるかを分かるようにしています。だからお菓子も食べられるんですよ。

坂本／今摂取しているカロリーが分かるなんてすばらしいアイデアですね。

体質が変わった？

鳴海／それで体調面で何か変化がありましたか？

館山／持病のアレルギー性鼻炎が改善され、常に鼻がスースーして匂いの機能もどおり、香りがよいコーヒーが分かるようになりました。コーヒーが美味しいだけだな

く以前より食べ物がより美味しく感じるようになりました。それと以前足のかかどが痛かったのですが、それもよくなりました。あと、持病の喘息で、仰向けになつて寝ることができなかつたんですが、最近では喘息の症状も出なくなり、普通に仰向けに寝ることができるようになりました。

次の健診が楽しみ

鳴海／すばらしいダイエツトぜひこれからも続けていってくださいね。

館山／昨年の暮れから今まで楽しくダイエツトを続けてみて、実は次の健診が早く来ないかなって楽しみにしていますよ。こんな思いにさせてくれたのも、昨年の暮れに坂本さんが訪問してくれて、熱心な保健指導があつたからだと思っています。坂本さんの熱意と誠意に感謝しています。

坂本／そんなことはありません。館山さんの意欲があつたからやれたんです。これからも楽しんで取り組んでください。（取材終了）

今回の取材で、「健康づくり」に大切なことは、結果が目に見えて分かること、そしてそれを楽しくに変えることだと思います。快く取材に応じていただきました館山さんご夫妻に心から感謝申し上げます。

- ◇写真左／台所に準備してある計量器を見せていただいた。奥様が食べ物を計量器で量って館山さんがカロリーの計算をしている。ご夫婦でカロリー計算を楽しんでやっている様子がうかがえる。
- ◇写真右上／体脂肪計の付いた体重計。体重チェックの必需品で、データーを毎日記録している。
- ◇写真右下／現在摂取しているカロリーの量が分かるための碁石。目で摂取量を知ることによってカロリーオーバーを防ぐことができる。

