

江古田図書館個性づくりテーマ展示第9回

# 知りたい！ダイエット

食欲の秋です。ついつい食べ過ぎてしまい、ダイエットのことを考えている人も多いのではないのでしょうか。

「メタボ」(メタボリック・シンドローム)という言葉が一般的になって以来、ダイエットは、女性が美容のためにするものというイメージだけでなく、健康のためにするものという意識が高まりました。今や、老若男女あらゆる世代をターゲットにしたダイエット本や商品が溢れ、一体どれを信用すればいいのか迷ってしまいます。一方で、極端なダイエットは激しいリバウンドや摂食障害など、逆に健康を害するきっかけにもなります。ダイエットは、よく考えて慎重に行うべきものなのです。巷に溢れるダイエットに関する情報を見極め、何を取り入れるべきか、参考にするための資料を集めました。正しい知識を身につけて、健康的に痩せましょう。

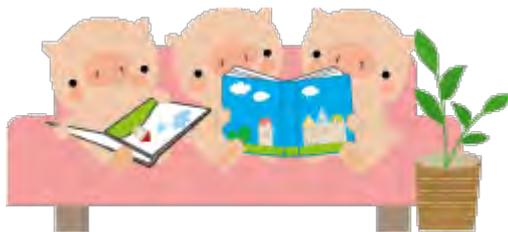
## 展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階展示コーナー

展示期間：2012年10月27日(土)～12月20日(木)

お問い合わせ先：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

TEL 03-3319-9301



## ◎ダイエットを始める前に◎

～ダイエットを決意したら、最低限これらのことを知っておきましょう～

☆自分のBMIを計算してみよう！

BMIとはBody Mass Indexの略で、世界共通の肥満度の指標です。以下の計算式で求められます。

$$\text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$$

(例) 160cm60kgの場合

$$60 \div (1.6 \times 1.6) = 23.4$$



※判定※ 18.5未満→やせ 18.5～25未満→ふつう 25以上→肥満

BMI 22が最も病気になりにくいといわれる値ですが、あくまで統計的な数字なので個人差はあります。しかし自分がダイエットをする必要があるかどうか、また、目標体重を設定する上でBMI計算は参考になるでしょう。数値が18以下の人がダイエットをするのはとても危険です。

☆自分のエネルギー必要量を知ろう

自分の1日のエネルギー必要量を知り、普段の食生活を見直してみましょう。

成人男女の身体活動レベル別1日の推定エネルギー(=カロリー)必要量

年齢	性別	身体活動レベル			◎身体活動レベル◎ I (低い) 1日の生活の大部分を座って過ごすほかは、静かな活動が生活の中心で、スポーツや身体を動かす仕事はしない。 II (ふつう) 座位中心の仕事のほか、接客などの立ち仕事、通勤や買い物、家事、軽いスポーツを含む活動をする。 III (高い) 移動や立ち仕事などを活発に行う仕事に従事しているか、余暇に激しいスポーツをする習慣がある。
		I	II	III	
18～29歳	男	2250kcal	2650Kcal	3000Kcal	
	女	1700Kcal	1950Kcal	2250Kcal	
30～49歳	男	2300Kcal	2650Kcal	3050Kcal	
	女	1750kcal	2000Kcal	2300Kcal	
50～69歳	男	2100Kcal	2450Kcal	2800Kcal	
	女	1650Kcal	1950Kcal	2200Kcal	
70～	男	1850Kcal	2200Kcal	2800Kcal	
	女	1450kcal	1700Kcal	2000Kcal	

参考：厚生労働省『日本人の食事摂取基準 2010 年度版』

☆痩せる、太るのメカニズム

太る要因というのは基本的には実に単純です。動いて消費するエネルギー以上に食べて摂取するエネルギーが多いと、残った分のエネルギーが脂肪として体にたまってしまうのです。つまり動く以上に食べ過ぎているということです。逆に言えば、消費エネルギーに見合った食事量で摂取エネルギーを抑えれば、確実に痩せられるのです。



☆ダイエットは計画的に

摂取エネルギーを抑えるとはいっても、1食全て抜いたり、ある食品だけを食べ続けたりといった栄養バランスを無視した無理なダイエットは、一時的には痩せてもすぐにリバウンドしてしまう危険があります。急激な減量とリバウンドを繰り返すと、体は飢餓状態に耐えられるように脂肪をため込むようになり、次第に太りやすく、痩せにくい体に変化してしまうのです。自分に合った方法とペースをよく考え、計画的にダイエットを始めましょう。1ヶ月でマイナス1～3kgが減量目標として無理のない数字です。

## ◎ダイエットを始めよう◎

～ダイエット中にぜひ実践したいこと～

### ☆体重をはかり記録する習慣をつけよう

毎日朝と晩、欠かさず体重計にのり、自分の体重を記録しましょう。

記録し続けることで体重の変化がわかり、自分がどんな時に太りやすいか、生活習慣の見直しにも役立ちます。変化をグラフにするとさらにわかりやすくなります。



### ☆食品のカロリーを知ろう

食品を選ぶ際、エネルギー表記をチェックしてみてください。

低カロリーと思い込んでいるものでも、意外にカロリーが高かったり、ほんの少しの量で非常に高カロリーな食品も数多くあります。そんなにたくさん食べていないのに太ってしまうという人は、何気なくつまんでいるお菓子やジュースのカロリーを見てみましょう。おやつのもりもりが、1食分のカロリーをとっていた、なんてことはありませんか。肉は部位によってかなりカロリーに差があることや、果物や野菜にも意外に高カロリーなものがあるなど、普段食べている物のカロリーを知ることで、食生活の見直しにつながります。携帯できるサイズのカロリーガイドブックはたくさん出版されていますし、今では携帯サイトやアプリでも手軽に食品のカロリーを検索できます。



### ☆食べ方も大切！

もちろん、摂取カロリーが低いほどいいというわけではありません。

生命活動を維持するために、1日に1200Kcalは最低限必要なカロリー量であるといわれています。カロリー計算ばかり気にして栄養素が不足すると、体調を崩したり、肌が荒れたり、ストレスが溜まりやすくなって結局ダイエットに挫折してしまうことにつながります。低カロリーなものばかり偏った食べ方をするのではなく、色々な食材をバランス良く食べましょう。また、食べるタイミングも大切です。同じカロリー量でも朝や昼間に食べればその日のうちに消費され、夜寝る前に食べれば脂肪として蓄積されません。眠る最低3時間前には、夕食は済ませましょう。



### ☆筋力をつけて基礎代謝アップ

基礎代謝とは、人間が呼吸や体温調節など、生命を維持する活動で消費されているエネルギーのことで、眠っている間にも体の中でエネルギーは消費されているのです。基礎代謝は消費される全エネルギーの約70%を占めているといわれ、基礎代謝量が上がれば、何もしていない時でも消費されるエネルギー量が増えるので、太りにくい体になるのです。

その基礎代謝量を上げるのに必要なのが、運動をして筋肉をつけること。基礎代謝の約40%が筋肉で消費されるため、筋力を上げれば1日のエネルギー消費量も上がるというわけです。

運動が苦手な人や、スポーツをする時間がないという人は、いつもは自転車で行くスーパーまで歩いて行く、エレベーターよりも階段を選ぶ、電車でいつも降りる駅の1駅前で降りて歩く等、普段の生活の中で体を動かすことを意識しましょう。

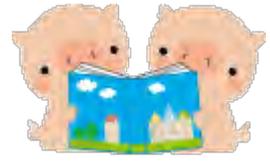
参考：『動いて痩せる！カロリー事典』成美堂出版

『目で見える食品カロリー辞典 2009年版』成美堂出版





## おすすめ展示図書



### 『人はなぜ太るのかー肥満を科学するー』

岡田正彦 著 岩波新書 2006年 493.1才

ダイエットをするには、「太る」とは一体どういうことなのかを知る必要があります。太る仕組みとは一体どうなっているのか、どこまで太れば「肥満」なのか、肥満は身体にどんな影響を及ぼすのか、そして、健康的に痩せるにはどうすればいいのか。太るということについて、科学的に、非常に分かりやすく解説されています。

### 『動いてやせる！消費カロリー事典』

田中茂穂 監修 成美堂出版 2010年 595.6ウ

日常動作からスポーツ、オフィスワークから肉体労働まで、様々な行動で消費されるカロリー量がわかる便利な事典です。健康的に痩せるには運動をすることが必須ですが、無理に激しいスポーツをしなくても、家事や仕事などで気を付ければ意外なカロリー消費につながる事がわかります。床を15分間水拭きするのが、10分間水泳をするのと同様同じカロリー消費量だなんて知っていましたか？

### 『女子栄養大学のダイエットクリニック』

女子栄養大学 栄養クリニック 著 世界文化社 2011年 498.5ジ

女子栄養大学内にあるクリニックで実施されている、半年間での減量成功率が90%以上を誇る「ヘルシーダイエットコース」を書籍化したものです。バランスの良い食事、適度な運動、毎日の体重と食事内容の記録といったダイエットにおける基本のポイントを押さえ、それをいかに実践するかを詳しく解説した「理想的なダイエット」の入門書です。

### 『いつまでもデブと思うなよ』

岡田斗司夫 著 新潮社 2007年 595.6才

必要なのはノート1冊だけ。1年で50kgの減量に成功した著者が実践した「レコーディング・ダイエット」とは？ダイエット法として参考になるのはもちろん、健康のためという医学的な見方ではなく、社会学的な見地から「なぜダイエットをする必要があるのか」を論じた異色のダイエット論としても非常に興味深く読めます。

### 『ここまでOK！新・子どものダイエット』

食べもの文化編集部 編 2007年 498.5コ

子どもの肥満は大人以上に深刻です。子どもの糖尿病や高血圧が増えている一方、メディアなどの影響による子どもの「やせ願望」も強まっており、身体が未発達のうちからダイエットにはげむ子もいます。成長期の無理なダイエットは、心身に大きなダメージを与える危険があります。子どもにダイエットの正しい知識を教えるために役立つ1冊です。



# テーマ展示図書リスト



## 知りたい！ダイエット

書名	著者	出版社	出版年	請求記号
完全図解メタボ脱出ガイド	津下一代	法研	2008	493.1カ
図解でよくわかるメタボリック・シンドローム	和田高士	保健同人社	2006	493.1ワ
攻略！キッズ・メタボ	野中善治	書肆侃侃房	2009	493.9ノ
世界一の美女になるダイエットバイブル	エリカ・アンギャル	幻冬舎	2009	498.5ア
一生太らない！食べ方の本	学研ヒットムック	学研パブリッシング	2011	498.5イ
女子栄養大学のダイエットレシピ	川端輝江	幻冬舎	2012	498.5カ
おやじダイエット部の奇跡	桐山秀樹	マガジンハウス	2012	498.5キ
ステップあやの食べて痩せた！最後のダイエット	ステップあや	主婦と生活社	2010	498.5ス
「太りグセ」が「やせグセ」に変わる！リバウンドゼロダイエット	田中恵子	高橋書店	2012	498.5タ
ダイエットの結論！健康できれいな・からだ	講談社パールブック	講談社	2010	498.5ダ
ダイエットの女王	伊達友美	文芸春秋	2009	498.5ダ
40歳から食べても太らない方法	伊達友美	WAVE出版	2011	498.5ダ
目で見える消費カロリー辞典 ヘルシー&肥満解消	上村泰子	学研パブリッシング	2011	498.5メ
危ないダイエット	安部純子	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2009	595.6ア
夫をやせさせる本 久絵と徹の夫婦でダイエット	入江久絵	メディアファクトリー	2012	595.6イ
「あと5キロ」をやっつけろ！池田のダイエット大作戦	池田暁子	文芸春秋	2009	595.6イ
こころと体が軽くなる本物のダイエット	ステップあや	実業之日本社	2011	595.6ス
タニタのロハスなダイエットのすすめ	タニタ	扶桑社	2012	595.6タ
ダイエットやめたらヤセちゃった	夏目祭子	彩雲出版	2009	595.6ナ
わかっちゃいるけど、痩せられない	古川雅一	日本放送出版協会	2008	595.6フ
本当はずっとヤセたくて。	細川貂々	幻冬舎	2010	595.6ホ
ちゃんとキレイにヤセたくて。	細川貂々	幻冬舎	2012	595.6ホ
人はどうして痩せないのだろう	米山公啓	集英社	2008	595.6ヨ
体脂肪計タニタの社員食堂	タニタ	大和書房	2010	596タ

リストに載っていない資料も取り揃えてありますので展示の棚をご覧ください。

貸出中の資料には予約を入れてご利用下さい。



# 「ダイエット」詳しく調べるための方法



## 1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使ってみましょう

ダイエット 減量 ダイエット and 方法 ダイエット and レシピ メタボリックシンドローム メタボなど

## 2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
493・1	内科学	498.3	健康法	498.5	食品・栄養	595.6	美容・理容

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>（携帯）

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることが出来る「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

## 3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には「きょうの健康」日本放送出版協会「壮快」マキノ出版

「日経ヘルス」日経BP社があります。

・区内にはその他に「暮らしと健康」保健同人社「ゆほびか」マキノ出版

「夢21」わかさ出版 などがあります。

利用者開放端末（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

#### 4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3カ月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年保存しています。また、区内図書館には、朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

#### 5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用いただけます。

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学術論文等の検索

#### 6. 関連機関のホームページで調べる

◎e-ヘルスネット <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

厚生労働省のホームページ内にあるメタボリック対策専門情報サイトです。医療従事者による生活習慣病予防のアドバイスが充実しています。



◎NHK健康ホームページ <http://www.nhk.or.jp/kenko/>

NHKの番組「きょうの健康」「ここが聞きたい！名医にQ」のホームページです。サイト内検索で、過去に放送したダイエットに関する情報を見ることができます。

◎簡単！栄養 and カロリー計算 <http://www.eiyoukeisan.com/>

食品の栄養とカロリーを調べるのにとっても便利なサイトです。

カロリー計算だけでなく、BMI計算、消費カロリー計算、アルコール摂取量計算など、ダイエットに役立つ計算ツールが充実しています。

◎正しいダイエット <http://www.sesshokushougai.com/index.html>

健康的にダイエットを成功させるための、ダイエット情報サイトです。

食事、運動、身体など、あらゆる角度からダイエットに必要な知識が載っており、無理なダイエットの弊害である摂食障害についても詳しく調べられます。

◎ダイエットナビ <http://club.panasonic.jp/diet/>

パナソニックのホームページ内にあるダイエット総合情報サイトです。

ダイエットに関する基本的な情報のほか、様々なダイエット法の体験談やダイエットレシピが満載です。

情報 2012年10月5日現在

※ダイエットに関するホームページは他にもたくさんあるので、見比べてみましょう。

中には悪質な営利目的のサイトもあるので注意が必要です。



## 江古田書館 TOPICS



☆国際赤十字社は、2011年版『世界災害報告』の中で、世界の肥満人口が栄養不足人口を統計で上回ったと発表しました。今や肥満は、世界規模で深刻な健康問題になりつつあります。低コストで大量に精製できる人工の油や甘味料を使った、安価ではあっても非常に高カロリーなファストフードや加工食品が世界中に広まり、それらを食べて生活せざるを得ない低所得層の人々の肥満が問題視されている一方で、高所得層の人々ほど健康に対する意識が高まり、食生活に気をつけて痩せた体型を維持しようとする傾向にあるといます。「健康格差」の顕著な例であり、裕福な人は太っていて、貧しい人は痩せているというイメージはもう過去のものなのです。 参考：『貧困肥満』三浦展 扶桑社 『太ったインディアンの警告』エリコ・ロウ NHK出版

☆厚生労働省の平成22年国民健康・栄養調査では、日本の肥満者（BMI $\geq$ 25）の割合は、男性30.4%、女性21.1%であり、圧倒的に男性の肥満が多いことがわかります。30~39歳から、男女共に肥満の増加傾向にある中、極端なのは女性のやせ人口です。20~29歳の女性のやせ（BMI $<$ 18.5）の割合は29.0%で、男女共に他の世代は15%以下なのに対し、突出しています。十分に痩せているにもかかわらず、自分ではそう思えずダイエットを続け、拒食症などの摂食障害に陥ってしまう若い女性は後を絶ちません。スペインとイタリア政府が「痩せ過ぎモデルは少女達に誤った美の観念を与える危険性がある」として、BMIが18未満のファッションモデルのファッションショー出演を禁止したことは記憶に新しいところです。

☆機械化された生活の中で体を動かす機会が減り、高カロリーな食品が溢れた現代で、健康でスリムな体を維持するには、意識と知識が不可欠です。安易に「ラクして痩せる」を信じ込まず、様々な情報を取り入れ、知識を増やすことがダイエットの第一歩なのです。今回の特集で取り揃えた図書を、ぜひ役立ててください。



### 江古田図書館テーマ展示のお知らせ

今回のダイエット特集はいかがでしたか？  
次回の特集は12月22日から、テーマは  
「病院と薬を知る」です。  
どうぞお楽しみに。

