

第30回 江古田図書館個性づくりテーマ展示

# ダイエット第2弾



## ～肥満解消～



最近、体重計は乗っていますか？

「ズボンが閉まらない」「食生活を変えてないのに、太った気がする」等、

感じたことはありませんか？

もしかしたら、肥満気味になっているかもしれませんよ。

肥満自体は、病気というわけではありません。

しかし、様々な健康障害を引き起こすきっかけにもなりかねないのです。

肥満、太りすぎ、だと感じているあなた！正しい知識を元に、

自分にあったダイエット法を見つけましょう！！

### 展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2016年4月29日（金）～6月23日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区2-1-11

TEL：03-3319-9301

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源  
2014

## そもそも太る原因とは？



太る原因は、ストレスだったり、運動不足だったり、食生活の乱れだったり、その人の生活環境によりさまざまだと思います。いろいろあるかと思いますが、原因のひとつとして「**食べ過ぎ**」があげられます。心当たりがある人は、多いのではないのでしょうか？食べる物の内容にもよりますが、自分がどんなものをどのくらい食べているか、考えてみるのも良いかもしれませんね。

また、若いころからまったく同じような生活リズムで、食事量もとくに増えていないのに、**だんだん太ってくる**、という人もいないのでしょうか？これは、珍しいことでもなんでもなく「**加齢**」によるものだと言われています。「**中年太り**」という言葉がありますが、30代をすぎた頃から体重が増え始めたり、お腹周りに脂肪がつき始める人が多いのです。これはどういうことかということ、**加齢による基礎代謝量の減少**にあります。代謝が落ちるということは、使用するエネルギーが減り、脂肪が蓄えられて、体脂肪が増えていく、という仕組みになっているのです。

「じゃあ、運動をすればいいんだな！」と思うかもしれませんが、なかなか腰が上がらない人も多いかと思えます。まず、改善のしやすい所として**食生活を見直してみると**良いかもしれません。

### 食生活を改善♪♪

最近、レストランのメニューやコンビニの商品に、カロリーが表示されていることがあります。メニューと合わせて見ることができて、非常に便利です。ダイエット中の人には、ありがたいですね。しかし、カロリーだけを意識した食事をしてしまうと、代謝を促し、スリムな体を作るのに必要な栄養素が不足する可能性があります。同じカロリーを摂取するなら、栄養があり、効率の良い食べ方をおススメします。

食べ物に含まれる栄養素で炭水化物・タンパク質・脂質を「**三大栄養素**」といいます。私たちはこれらをエネルギーに変え活動しています。この栄養素からエネルギーに変えることを「**代謝**」と呼んでいます。また「代謝」でエネルギーを生み出すには「**酵素**」「**補酵素**」が必要です。「酵素」はタンパク質から体内で合成されます。一方「補酵素」は食事からとれるビタミン・ミネラルです、体内では合成できない為、外から摂取する必要があります、食事をする時に意識して食材を加えておくといいでしょう。

### 栄養バランスの良い食事ではっちり

一番簡単なのが「**一汁三菜**」を基本とすること。

いわゆる定食スタイルです。

主食・・・炭水化物

主菜・・・タンパク質・脂質

副菜、汁物・・・ビタミン・ミネラル



よく噛んで食べると  
よいですよ♪♪

## ダイエットする人へおススメ「マゴワヤサシイ食品」

マ：豆類（味噌、納豆、大豆、豆腐、等）

ゴ：ゴマやナッツ 種子類（くるみ、アーモンド、等）

ワ：ワカメなど海藻類（ひじき、こんぶ、海苔、めかぶ）

ヤ：野菜類（緑黄色野菜）

サ：魚類

シ：シイタケなどきのこ類（しめじ、マイタケ、エノキ、等）

イ：イモ類（じゃがいも、さつまいも、やまいも、等）



日本に昔からある食材を総称して、マゴワヤサシイ食品というものがあります。これらを、主菜・副菜とした食事は、ダイエットしたい人には非常に良いそうです。このマゴワヤサシイ食品に玄米とみそ汁をプラスすることで、内臓に負担をかけずに消化吸収をしてくれて、ミネラルやビタミンを豊富にとれるとされています。また、良質な食物繊維も豊富にとれるため、便通にも一役かってくれるでしょう。

しかし、注意する点もあります、調理方法にもよりますが、せっかくの食品も味付けを濃くすると、糖分や塩分過多になってしまいます。塩分過多により、血圧やむくみに影響が出てきてしまう場合もあるので、味付けは気を付けるとよいでしょう。

## 運動で痩せ体質をつくる！！

食事量を減らせば体重は落ちます、しかし、痩せるときは脂肪より筋肉のほうが落ちやすいのです。筋肉が落ちると基礎代謝も落ちてしまう為、痩せづらい体になってしまいます。

痩せ体質をつくるなら、「筋トレ」＋「有酸素運動」がおすすめです。

筋トレを行った後で、有酸素運動を行うと、効率よく脂肪が燃焼することができます。有酸素運動は行ってから20分後に脂肪が燃焼してくると言われていますが、筋トレを行ったあとは、筋肉にエンジンがかかっている為、その後に有酸素運動を行えば、より脂肪を燃焼することができるのです。また、筋トレを行うなら、腹筋・太もも・ふくらはぎ等の、大きな筋肉を鍛えると良いでしょう。

「筋トレ」・・・腹筋、背筋、スクワット、等 → 10回×2、3セット（週2～3回）

「有酸素運動」・・・ウォーキング、等 → 1日30分を目標（10分×3回でも可）



### 参考資料

『なぜあの人は、夜中にラーメン食べても太らないのか？』 道江 美貴子著 クロスメディア・パブリッシング  
『ダイエットは運動1割、食事9割』 森 拓郎著 ディスカヴァー・トゥエンティワン、他

## おすすめ展示資料★表紙画像は出版社の許諾を得て掲載しています

『なぜあの人は、夜中にラーメン食べても太らないのか？』  
道江 美貴子著／クロスメディア・パブリッシング

この本は30代～40代のビジネスパーソンに向けて、60万人以上の食事データから導き出した「正しい食べ方」を紹介しています。そもそもなぜ太るのか？ 普段の食事の見直し方、太らない「食べ方」をわかりやすく読むことができます。すぐできるダイエット法も紹介されていて「ちょっとやってみようかな」という気持ちにさせられるかもしれません。



498.5 ミ

『やせる石鹸』

歌川 たいじ／著 KADOKAWA

熱い注目を集めるダイエット市場。でも魅惑的な謳い文句にはだされて、身体を害してはいけません！

ダイエット商品にそそられる心情、ダイエットの危険、いじめ、痩せても克服できないトラウマ、繰り返すリバウンド・・・

どうすれば、それらから抜け出せるのでしょうか？

指南書でなく小説ですが、著者自身の経験が発する、切実な（しかし希望の！）メッセージです。



913.6 ウタ

『カルボナーラとペペロンチーノどっちが痩せる？』

古谷 暢基／著 角川春樹

表題のものだけでなく、「コーラとゴマ油、毎日イッキ飲みすると太るのはどっち？」など、二択クイズの形式でダイエットへの理解を楽しく深めていくことが出来ます。

太るメカニズムや、太らないための食生活などを紹介しており、今までのダイエットの知識と反するような、驚きの情報が目白押し。

この春からダイエットをしようと決意した方には是非オススメしたい一冊です！



595.6 フ

# 展示図書リスト



## 1. 習慣を見直そう

書名	著者	出版者	出版年	分類
スリム美人の生活習慣を真似したら 1年で30キロ痩せました	わたなべ ぽん	KADOKAWA	2013	595.6 ワ
痩せる寝方	左藤 桂子	大和書房	2014	595.6 サ
石原新菜的 やせるのは、どっち？	石原 新菜	小学館	2015	595.6 イ
ダイエットの教科書	E I C O	主婦の友社	2016	595.6 エ
ケトジェニックダイエット	斎藤 糧三	講談社	2016	498.5 サ

## 2. やせるレシピ！

書名	著者	出版者	出版年	分類
寝かせ玄米生活	荻野 芳隆	マイナビ	2013	498.5 オ
ナッツダイエット	白澤 卓二	主婦と生活社	2014	498.5 ナ
一生太らない食べ方	牧野 直子／監修	マガジンハウス	2015	498.5 イ
乳酸キャベツ健康レシピ	井澤 由美子	マガジンハウス	2016	596.3 イ
京都医療センターメタボ外来の やせる弁当と作り置き	国立病院機構 京都医療センター	セブン&アイ 出版	2016	498.5 キ

## 3. シャキッとスリムにエクササイズ

書名	著者	出版者	出版年	分類
おなかもみ上げ	永井 峻	自由国民社	2014	492.7 ナ
速トレ	比嘉 一雄	池田書店	2015	595.6 ヒ
喜屋武ちあきのアニメヨガ	喜屋武 ちあき	立東舎	2016	498.3 キ

## 4. ダイエット十人十色

書名	著者	出版者	出版年	分類
気をつけよう！子どもの 肥満・ダイエット 1～3	佐藤 美由紀	汐文社	2014 ～2015	493.9 サ 1～3
サヨナラ脂肪川柳	カーブス川柳大賞 実行委員会	主婦と生活社	2015	911.46 サ

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。



# 「ダイエット」について詳しく調べるための方法

作成日 2016/04/01

## 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よう

ダイエット、肥満、メタボリックシンドローム、肥満解消、痩身法、糖質制限、筋トレ、低カロリー、減量、スリム、シェイプアップ、中年体系、エクササイズ、間食、食べすぎ
--

## 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/>



◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆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できる「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『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か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。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できます。

- ・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・総合紙の記事検索や学术论文等の検索

## 6. 関連機関のホームページで調べる

◎NHK 健康ホームページ – NHK オンライン

<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

NHK の複数の健康番組情報や、健康ニュースを一括検索することができます。



◎ダイエットとは

<http://www.maff.go.jp/i/fs/diet/health.html>

農林水産省のページでは、「正しいダイエット」についての紹介が載っています。

「肥満・やせの程度をチェック」で肥満チェックができます。

◎食事療法のすすめ方、肥満症とは

<http://www.byouin.metro.tokyo.jp/eiyou/himan.html>

東京都病院経営本部のサイトでは、肥満症についてや、食事での治すための食事療法の紹介が読めます。

◎ダイエット用食品について

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/475000/d001764.html>

中野区では、ダイエット用食品の健康被害について注意を呼びかけています。



# TOPICS

## ご存知ですか？江古田図書館 健康医療情報コーナー

### キーワード：「えごたをげんきに！」

このコーナーでは、健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。スタッフ一同、コーナー作りに取り組んでおります。是非、一度お立ち寄りください。



★江古田げんき倶楽部のバックナンバーは、中野区立図書館のHPでご覧頂くか、江古田図書館2階 健康医療情報コーナーでご覧いただけます。紹介された本もすべてこちらのコーナーで実際に手にとってご覧頂けますので、是非、ご活用ください。

健康医療情報コーナーの裏側にも、医療に関する資料がございます。ご来館の際は、併せてご利用ください。

### 編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。次回は「～元気ハツラツな秘訣～」をテーマとした『個性展示』を行いますので、お楽しみに！