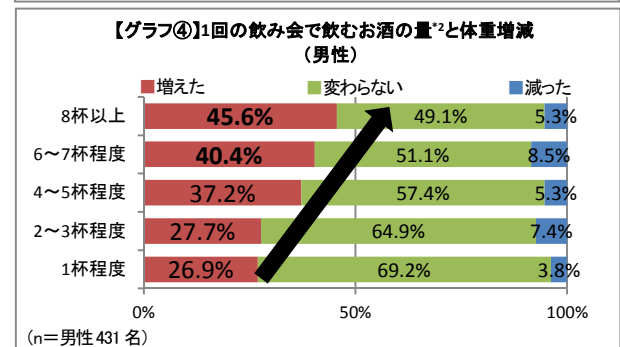
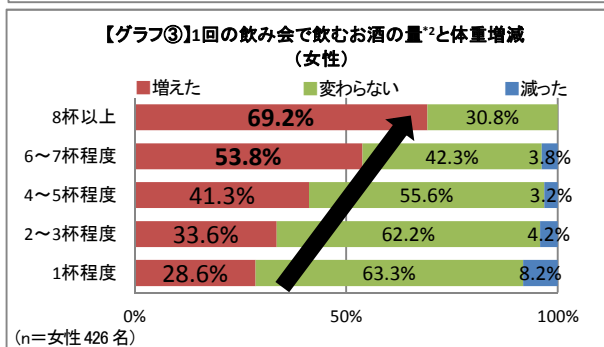
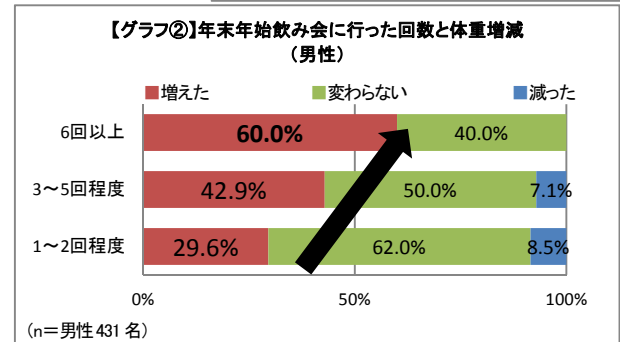
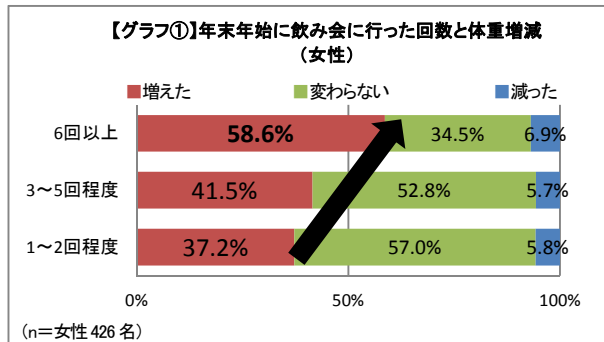
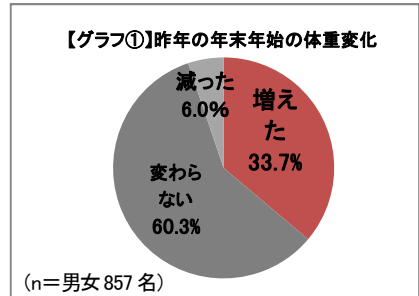


**飲み会シーズン到来！**  
**男女共に飲酒量に比例して「冬太り」率はアップ！6杯以上で約半数が体重増**  
**女性は「過食太り」、男性は「食っちゃ寝太り」の傾向**  
 ～年末年始を楽しむための冬太り予防&解消方法紹介～  
**監修: 医学博士、健康科学アドバイザー 福田千晶先生**

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す  
 『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表: 対馬ルリ子/産婦人科医)では、「年末年始<sup>\*1</sup>の過ごし方と体重の増減」について、全国の857名(20代～50代男女)を対象に意識調査を実施しました。

\*1: 年末年始=12月下旬～1月上旬として調査

意識調査の結果、年末年始に6回以上飲み会に参加した人の半数以上が冬太りしており、飲み会に参加した回数や1回の飲み会で飲むお酒の量が増えるほど、冬太りの割合が高くなっていることがわかりました。



\*2: 1杯=中ジョッキ・グラス(300ml～500ml)、ワイングラス(120～150ml)、日本酒1合程/1回の飲み会で飲む平均の杯数を調査

■アルコール分解により脂肪代謝が低下

年末年始に太る理由として、医学博士・健康科学アドバイザーの福田千晶先生は、3つの要因を指摘しています。

①飲酒による脂肪代謝の低下

お酒を飲むと、肝臓がアルコール分解で忙しくなり、「脂肪代謝」の働きが鈍くなることで、太りやすくなります。また、飲酒によって一時的に血糖値が上がることで、インスリンがたくさん分泌され、脂肪を蓄えやすくなります。

②カロリー過多

飲酒をすると酒類のカロリーが余分に加わる上に、満腹中枢や味覚が鈍感になりやすく、いつもより多く、且つ味の濃いものを食べてしまう傾向にあることで、カロリー過多になります。また、冬太りした人の約7割が飲み会で21時以降も飲食しており、長時間にわたる飲食もカロリー過多につながります。

③運動不足

冬は気温が下がり、日照時間も短くなるため、運動が億劫になり運動量が減る傾向にあります。摂取カロリーの増加だけでなく、運動量も減ってしまうため、年末年始は太りやすいのです。

## ■女性は「過食太り」、男性は「食っちゃ寝太り」の傾向

体重が増えた人に共通している正月休みの過ごし方を男女で比較したところ、女性は「食べる量が増える」が1位(63.0%)で、男性と比較して約10ポイントの差がありました。一方、男性は「だらだらして過ごす」(67.4%)が1位となり、2位の「食べる量が増える」(53.3%)と14ポイントの差がつかしました。女性は普段よりも食べすぎてしまう「過食太り」、男性はだらだらして過ごす「食っちゃ寝太り」の傾向があるようです。(表①参照)

【表①】男女別・冬太りした人に共通する年末年始の過ごし方 TOP5

	男性		女性	
1位	だらだらして過ごす(“食っちゃ寝”が多くなる等)	67.4%	食べる量が増える	63.0%
2位	食べる量が増える	53.3%	だらだらして過ごす(“食っちゃ寝”が多くなる等)	59.1%
3位	お酒を飲む機会・量が増える	43.7%	夜更かしが多くなる	42.9%
4位	夜更かしが多くなる	35.6%	お酒を飲む機会・量が増える	27.9%
5位	間食が多くなる	28.1%	間食が多くなる	31.8%

## ■冬太りチェック

まずは、冬太りしやすい生活かどうかチェックしましょう。3個以上当てはまると、冬太りをしやすい生活なので注意しましょう。

- |                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| ① 年末年始は6回以上飲み会に参加                   | ⑥ お正月休みはだらだら過ごすことが多い(食っちゃ寝しがち) |
| ② 1回の飲み会で、平均6杯 <sup>※</sup> 以上お酒を飲む | ⑦ お正月休みはいつもより食べる量が増える          |
| ③ 飲み会では二次会に参加するタイプ                  | ⑧ お正月休みは間食が多くなる                |
| ④ 飲み会では2種類以上のお酒を飲むことが多い(チャンポンする)    | ⑨ お正月休みは夕食の時間が遅くなりがち           |
| ⑤ 飲み会のある日は、21時以降も食事をしている(おつまみを含む)   | ⑩ お正月休みは夜更かししがち                |

※:1杯=中ジョッキ・グラス(300ml~500ml)、ワイングラス(120~150ml)、日本酒1合程

## ■冬太り予防&解消方法

冬太り対策について「日常生活篇」「宴会篇」に分けてご紹介します。

### 【日常生活篇】

冬太りの予防・解消に最も影響するのは、日々の代謝の良い身体づくり習慣です。生活習慣に注意して、冬太りに負けない身体づくりをしましょう。

#### ①太りやすい冬こそ、緑茶で代謝アップ!

緑茶に含まれる「茶カテキン」には、脂肪を燃焼・分解する働きがあることがわかっています。食べた脂肪だけでなく、付いてしまった脂肪にも効果あるため、太りやすい生活習慣になりがちな冬こそ、緑茶を飲む習慣をつけて、脂肪代謝をアップさせましょう。高濃度茶カテキン飲料を毎日飲み続けると、日常生活時の脂肪燃焼量が1.3倍になることがわかっています。(参考資料:グラフ①)



急須のお茶で1日4~5杯が目安。カフェインが気になる人は、高濃度茶カテキンを豊富に含んだ特定保健用食品を利用しても良いでしょう。

#### ②朝食は抜かず、夕食は寝る3時間前までに

「朝食の欠食」や「遅い時間の夕食」という食生活は、内臓脂肪をためやすいということがわかっています。(参考資料:グラフ④)

#### ③「動くこと」を意識する

寒さで外出や運動が億劫になりがちな冬は、こまめに動くことを意識しましょう。エスカレーターよりも階段、家にいるよりも外出する、会社まで1駅歩いてみるなど、思いついたときに動くようにしましょう。

## 【宴会篇】

### ①3つの「あ」の重複に注意

1日のなかで、「アルコール」「甘いもの」「脂っこいもの」を重複して摂らないように心がけましょう。例えば、アルコールを飲むときのおつまみは、から揚げなどの脂っこいものを避け、脂の少ない豆腐や野菜、淡白な魚介などを選びましょう。タンパク質が主体で脂質の少ない食べ物は、胃での消化に時間がかかるため、アルコールの吸収が穏やかになり、急激な血糖値上昇による多量のインスリン分泌を抑えることができるので、脂肪の蓄積を防ぐことができます。

### ②“チャンポン”しない

2種類以上のお酒を飲む、いわゆる“チャンポン”は、飲み過ぎの原因になります。“チャンポン”で飲むと、お酒の種類が変わるたびに、気分新たに美味しく飲めてしまうため、つい飲み過ぎてしまうのです。

### ③宴会シーズンは、積極的に緑茶を

つついはいはしご酒をしてしまう人は、飲み会の最後に温かい緑茶を飲みましょう。温かいお茶を飲むと、「おひらき」の空気が出るため、二次会を阻止できます。さらに、緑茶を選べば、緑茶に含まれる「茶カテキン」によって、肝臓での脂肪代謝の活性化が期待できます。

また、高濃度茶カテキン飲料を毎日飲み続けていると、食事のときの脂肪燃焼量が1.4倍になることがわかっています。(参考資料: グラフ②) カロリー過多になりがちな宴会シーズンは、普段から積極的に緑茶を飲むとよいでしょう。

### ④飲酒量・カロリーは、1週間単位で考える

飲み会がある日など、1日のなかで摂取カロリーを制限するのは難しいため、1週間単位でカロリーを考えるようにしましょう。食べすぎた翌日は、食事を軽めにするなど、飲み会の前後で調整すると無理がありません。同様に飲酒量も1週間単位で考え、飲み会の前後は晩酌を控えるなど、飲み会シーズンでも普段の1週間の飲酒量を超えないよう心がけましょう。

## 《ミニコラム》

### 緑茶のおかげ?! メタボ率が全国一低く、健康寿命が日本一の静岡県

緑茶の産地として有名な静岡県は、メタボリックシンドロームに該当する人の割合が全国で最も低く、健康寿命も女性が75.32歳で1位、男性が71.68歳で2位となっています。(同県の独自集計では、男女計で1位) 年間の緑茶支出金額・購入数量はともに静岡市は1位\*4となっており、静岡県民の健康の秘訣は「緑茶」に隠されているのかもしれませんが。\*4:総務省統計より

#### 【メタボリックシンドローム該当者割合(平成24年)】

1位 **静岡県** 12.82%

2位 山梨県 12.99%

3位 岐阜県 13.27%

全国 14.45%

(厚生労働省:特定健康診査・特定保健指導の実施結果より)

#### 【健康寿命(平成22年)】

##### 女性

1位 **静岡県** 75.32歳

2位 群馬県 75.27歳

3位 愛知県 74.93歳

全国平均 73.62歳

##### 男性

1位 愛知県 71.74歳

2位 **静岡県** 71.68歳

2位 千葉県 71.62歳

全国平均 70.42歳

(厚生労働省:都道府県別健康寿命より)

<参考資料>

■飲酒習慣で内臓脂肪を溜めやすく

アルコールを摂取する人は、そうでない人と比較して、内臓脂肪の蓄積が多いことが報告されています。<sup>\*3</sup> 今までの生活に加えて、余分に500mlの缶ビール(250kcal)を1日1本飲む生活に変えると、1ヶ月後には1kg分の脂肪がついてしまう計算になり、これはご飯を毎日1膳分多く食べているのと同じです。また、アルコールを摂取する人は、夕食の摂取カロリーや塩分量が多い傾向にもあり、普段からお酒を飲む習慣がある人は、普段の食生活はもちろん、飲酒機会が増える年末年始は特に注意しましょう。

\*3: Association of dietary factors with abdominal subcutaneous and visceral adiposity in Japanese men. Kondoh T, et al. Obes Res Clin Pract. 2014 Jan-Feb;8(1):e16-25. doi: 10.1016/j.orcp.2012.07.005.

<見た目には分かりにくい内臓脂肪が、手軽に測定可能に>

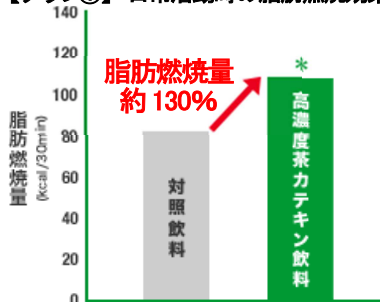
飲酒によって蓄積のリスクが高まる内臓脂肪ですが、見た目では判断が難しく、痩せ型の人でも実は内臓脂肪が多いということもあります。まずは、自分自身の内臓脂肪面積がどのくらいかを知ること、冬太り対策の大切な1歩です。最近では、簡単に正確に内臓脂肪を測定できる医療機器の「内臓脂肪計」が開発され、一部の医療機関や自治体等の健康イベントで測定できるようになりました。また、内臓脂肪の値から「内臓脂肪年齢」を算出したり、あわせて生活習慣の分析をするサービスもあります。



◇内臓脂肪ラボ『ナイボ®』: <http://naibo.jp>

◇食と健康ナビ: <http://health-food-bev.kao.com/visceralfat/929/>

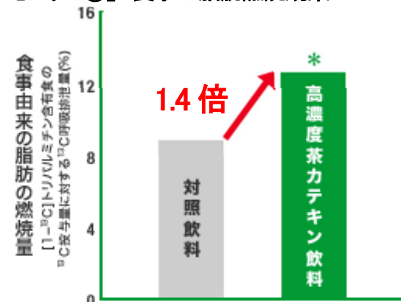
【グラフ①】 日常活動時の脂肪燃焼効果



高濃度茶カテキン飲料を1日1本継続飲用した結果、脂肪をより燃焼させる効果が認められました

被験者: 健康成人 14名  
高濃度茶カテキン飲料(1本当たり茶カテキン 593mg 含有)  
または対照飲料(1本当たり茶カテキン 0mg 含有)  
を1日1本飲用 8週間摂取後にウォーキング時の呼気を分析  
(摂取期間中、週3回ウォーキング)  
データは平均値 \* : p<0.05  
JHealth Sci.51:233-236(2005)より改変

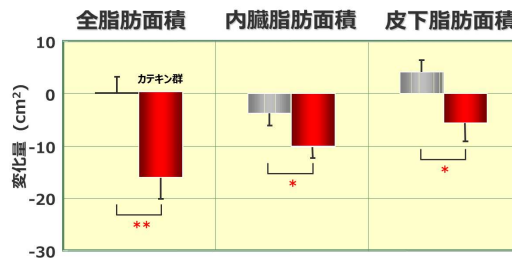
【グラフ②】 食事の脂肪燃焼効果



被験者: 健康成人 12名  
高濃度茶カテキン飲料(1本当たり茶カテキン 593mg 含有)  
または対照飲料(1本当たり茶カテキン 78mg 含有)  
を1日1本飲用 12週間摂取後(食後8時間の呼気を分析)  
データは平均値 \* : p<0.05  
JHealth Sci.51:248-252(2005)より改変

【グラフ③】腹部全脂肪面積低減効果

高濃度茶カテキン飲料を1日1本継続飲用した結果、腹部の脂肪を減少させる効果が認められました

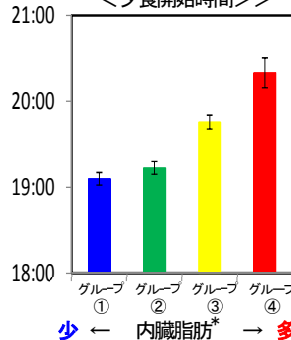


平均値 ± 標準誤差, ■; コントロール群 (n=117) ■; カテキン群 (n=123)  
群間有意差検定: T-test (\*: p<0.05, \*\*: p<0.01)

【グラフ④】夕食開始時間と朝食欠食率

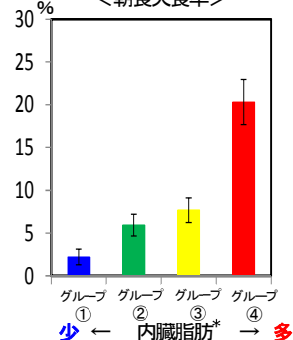
内臓脂肪が多いグループは、夕食開始時間が遅く、朝食欠食率が高い

<夕食開始時間>



Obesity. 15. 6. 1473-1483. 2007

<朝食欠食率>



<内臓脂肪蓄積に影響する食事習慣の実態調査>

・対象: 30~50歳の首都圏成人男女606名  
・方法: 連続3日間のすべての食事の写真撮影と食材・献立の記録、及び食事を含む1日の生活実態(活動内容と時間)の記録調査  
\*相関解析による推定

監修:福田千晶(ふくだ ちあき)



【現職】

医療法人高友会 アルシエクリニック勤務  
日本リハビリテーション医学会専門医、日本東洋医学会専門医  
日本医師会認定産業医、日本医師会認定健康スポーツ医  
日本人間ドック学会専門医、日本体力医学会健康科学アドバイザー  
医学博士

【経歴】

慶應義塾大学医学部卒業。東京慈恵会医科大学リハビリテーション  
医学科勤務を経て、アルシエクリニック勤務および嘱託産業医。  
また、健康科学アドバイザーとして執筆、講演、テレビ・ラジオ番組へ  
の出演などで活躍。

<調査概要>

- ・調査方法 : インターネット調査
- ・調査期間 : 2015年10月16日~10月19日
- ・調査対象 : 20代~50代の男女 857名
- ・調査内容 : 年末年始の体重変化に関する意識調査

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日 : 2014年9月1日
- ・医師・専門家: 対馬 ルリ子 (産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長)  
(50音順) 小島 美和子 (管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役)  
(敬称略) 川嶋 朗 (統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授)  
中村 格子 (整形外科医、スポーツクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長)  
福田 千晶 (産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー)  
渡邊 賀子 (漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長)
- ・協 賛 : 花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社 (あいうえお順)
- ・Web サイト:『ウェルラボ』: <http://www.well-lab.jp/> (2014年9月11日 OPEN)

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9128 Email:info@well-lab.jp