



燃えろ! スリムマン

結婚太りを
解消する編

監修

保健師 中村明子

(健保連東京産業保健師
看護師連絡協議会元会長)

商社に勤めるバリバリの熱血営業マン櫻井は、特定健診でメタボ予備群と診断される。今回は佐々木保健師から太りにくい夕食のとり方を教わり、部下の荒川ともども、メタボ脱出、健康ビジネスマン「スリムマン」をめざす!



※1 結婚を契機に太る男性が多いけれど…?

独身者に多い欠食傾向が改善され、このマンガのように夕食を2回食べてしまうなど、結婚を契機に太ってしまう男性は多いものです。しかし、そうでなくても、30歳を超えると、基礎代謝量は低下し、運動不足や飲酒量の増加などによって、体重は増えやすくなります。将来、メタボにならないためには、早いうちからの生活習慣の改善が大切です。

※2 夕食を2回に分けるポイント?

夕食を2回に分けるポイントは①2回で1回分のエネルギー量に抑える、②1回目は炭水化物中心、2回目はたんぱく質や野菜を使ったものを食べる、③2回目の食事は油っぽい料理を避ける、こと。夕食が遅くなりがちなら、夕食を食べすぎず人におすすめてです。

※3 調理方法でエネルギー量は変わる!

夜遅く食べる食事は、油をあまり使わないものにししょう。ゆでる・蒸す→焼く→炒める→揚げるの順でエネルギーが多くなります。また、肉の場合、脂身の少ない部位を選ぶこともポイント。鶏肉だったら、ささみやむね肉(皮なし)、豚肉・牛肉だったらヒレ、もも肉などがおすすめです。



櫻井一郎 (42歳)
(主人公)
商社に勤めるバリバリの熱血営業マン。ガタイはいいが、メタボ予備群。妻と息子、娘の4人家族。



荒川 弘志(32歳)
櫻井の後輩で結婚1年目。櫻井の勢いに押されながらも、先輩として尊敬している。素直で仕事もできる頼もしい部下。



佐々木保健師 (55歳)
櫻井の保健指導にあたるベテラン保健師。なんでも聞ける頼もしい存在。ムチャがちな櫻井を温かく見守っている。

