

## コラム「社会からみる肥満症」

### 1. 要旨

アメリカ政府が20年を費やした国内の食に関する調査について、ノースカロライナ大学の研究者たちが分析した結果が、JAMA 2003年1月22日号に発表された。ここでは、アメリカ人がよく口にする特定の食品（スナック菓子、デザート、ソフトドリンクなど）の消費量について、20年の変遷を分析した上で意見が述べられた。同時に、食事をとる場所（家/外食）の変遷とその頻度についても分析され比較された。「1977～1996年の20年間で、家で食事をする場合、外食の場合の両方において食事量の増加がみられた。唯一の例外としてピザのサイズは変わらないが」研究者のサマラ J ニールセン氏とバリー M ポプキン氏は語った。

20年前に比較し各々の食品から摂取する熱量がどれくらい増えたか調べたところ、塩味のスナック菓子（ポテトチップス、プレッツェルなど）では93kcal増加、ソフトドリンクでは49kcal増加、ハンバーガーでは97kcal増加、フレンチフライでは68kcal増加、メキシカンフード（ブリトー、タコスなど）では133kcal増加していた。外食時だけでなく家で食事をする場合も食物の消費量は増大しており、食行動の変化を示唆している。

管理栄養士のリサ ドレイヤー氏は次のような指摘をしている。「アメリカ人は外食することが多いため、レストランの食事量に慣れてしまった。視覚的にもそのボリュームの多さに慣れてしまい、どれくらいが適度な量なのかという感覚が捻じ曲げられ判断がつかなくなっているのです」アメリカ人のウエストサイズは食事量の増加とともに大きくなり続け、現在では国民の60%近くが

overweightである。1日に10kcal余計に摂取することは、一年で1ポンド体重が増えることに等しい。

ドレイヤー氏はその解決法として食事量を自覚すること、また包装パックにどれくらいの量の食べ物が入っているか注意することを提案している。食品のパッケージにはカロリーが表示されているが、2パック食べればカロリーも倍であることを覚えておかなければならない。また特にファストフード店では“more is better”の精神にも気をつけなければならない。つまり、私たちは節約のために安くて量の多い“お徳用セット”などを選んでしまいがちだが、この発想はお財布にとって有益なことであっても、ウエストサイズと健康にはよくない。

以下はドレイヤー氏とAmerican Dietetic Associationの推奨する、家での肥満防止法である。食事量を自覚すること。小さい皿を使用すること。食べ切れると思う量だけ自分自身で皿に盛ること。

## アメリカの食事は家でもどこでも スーパーサイズ

〔CNNニュース January 23, 2003より〕

一切れの大きさは今までの半分にすること。取り分けた後、残ったら明日のランチにまわす工夫を。皿に食べ残した場合は再び口にしないように、ナプキンをかぶせるなどの方法で食事を終了させてしまうこと。

### 2. コメント

食べることによって満足しているか、また食事による満足感とはどのようなものであり、それを得るための背景とはどのようなものであるかを示している。それらを知らなくして、肥満の治療は成り立たないということであり、肥満の治療がいかに難しいかを裏づけているように見え、日常生活のなかでこれらを知りながら行動することの大切さを教えている。

（編集部）