



メタボリックシンドロームを予防するために 昼食の栄養量は適切ですか？

健康管理課 管理栄養士 貴堂 明世

日々の業務をこなしつつ、メタボリックシンドロームを防ぐためには、それに見合った食事をとっておくことが重要です。証券業界では体を使う業務は限られますが、適切な栄養量がとれていなければ、頭は働きませんし、夕食までエネルギーが持ちません。そしてストレスがたまります。逆に食べ過ぎてしまうと眠くなったり、肥満からメタボ、人によっては糖尿病を引き起こす人も増えています。適度な栄養量かどうかは、健康だけでなく業務の効率にも影響するため、福利厚生の一環として昼食が提供されていることも多いのです。雇用側は社員食堂を用意したり、お弁当を支給したりして被雇用者の健康管理を行います。みなさんの職場では適切な量の昼食をとる環境が用意されているのでしょうか。今回は昼食手段の違いによる栄養管理上の特徴と食べ方の注意点について考えてみます。

1日に必要なエネルギー量を知り、自分に合った食事量をとるために

まず適正エネルギーを計算してみましょう

1. 標準体重を算出する

身長()m×身長()m×22^{*1}=標準体重()kg

*1 BMIが22で計算。統計上、日本人では22の時がもっとも疾病合併率が少ないといわれている。BMIとはBody Mass Indexの略で、身長と体重のバランスを示す。18歳以上の肥満判定に使用される。

2. 身体活動のレベルを判定する。肥満気味の方は身体活動レベルを「低い」として算出する。

身体活動状況	判定と係数
生活の大部分が座位。静的な活動が中心	低い：20～30kcal/kg
座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位作業、接客、通勤、買い物、軽いスポーツなどのいずれかを含む	普通：30～35kcal/kg
移動や立位が多い仕事の従事者あるいはスポーツなど、余暇における活発な運動習慣がある	高い：35kcal/kg以上

3. 1と2をかけて適正エネルギーを算出する

標準体重()kg×身体活動レベル()kcal/kg=適正エネルギー量()kcal

例)身長170cm、デスクワーク中心の男性なら

標準体重→1.7×1.7×22=約64kg 適正エネルギー量→64kg×28kcal/kg=約1790kcal

どのように食べるか？

計算したエネルギーの量は1日で必要な合計量です。それを1日の中でどのように配分するかによって、昼食の量が変わってきます。1日1800kcalの人なら昼食はパターン①で540kcal、パターン②で720kcalとなります。

肥満やメタボ予防の観点から、朝食、昼食が極端に少ない夕食中心の1食主義の食べ方は避けてください。

パターン① 朝食3 昼食3 夕食4 540：540：720kcal

パターン② 朝食3 昼食4 夕食3 540：720：540kcal

540kcalだとおにぎり2個、野菜サラダか野菜たっぷりの味噌汁(減塩)、ヨーグルト小1個程度です。

食塩は1日男性8g、女性7g未満が目標です。1食2～3gにおさえましょう。

昼食手段と栄養管理上の特徴

特徴	手段	社員食堂	仕出し弁当	コンビニ・中食	外食
食事スペース		確保されている 社員同士の交流も可能	デスクまたは社内スペースにて 社員の交流も可能	コンビニ内は狭い 社内にデスクスペース以外、確保されていない場合あり	飲食店での環境は良い 社内・社外の交流も可能 昼食時は混雑
喫食対象者		事業所に勤務する人が中心	不特定多数	不特定多数	不特定多数
献立監修者		栄養士または管理栄養士	店により栄養士・管理栄養士の場合もあり	各食品メーカー商品によっては管理栄養士	飲食店の調理長・店主
栄養価		喫食者の年齢・性別・身体活動量を考慮した加重平均値 カロリーだけでなく栄養価全体も考慮されている	日本人男性に必要な栄養量のうち、活動量が普通～高めに設定されたカロリー量 座業の人には多いこともある グルメ的な仕出し弁当もある	单品ごとに計算された表示 弁当ではなく組み合わせで購入することも多い 自由度は高いが自分で合計してみる必要がある	栄養価よりもおいしさ と人気(売上)、店主のこだわりなどが優先 高カロリー、高塩分であることが多い
栄養価表示		あり 定食全体での栄養価	ある場合と無い場合あり 主食とおかずの栄養価表示が別々の場合に注意	コンビニはあり	個人経営では、無い場合が多い 大手チェーンではあり
栄養のバランス		定食は整っている	整っているものと考えられていないものがある	購入者自身が調整するため偏りがでる	炭水化物・脂質・塩分過剰傾向だが野菜不足 栄養的には偏りがある 考えている店もある
金額		外食より割安	予算内の価格で割安	組合せによっては割高	低額～高額まで幅広い

社員食堂は価格だけでなく栄養バランス上、最も条件が良く、健康的な食事をとりやすくなっていますが、すべての事業所や支店に設置はできません。次に、食事スペースが確保されていれば、仕出し弁当が経済的で栄養管理もしやすい方式です。ただし、納入業者と献立を選定する際には、喫食者に必要な栄養量が過不足なく確保されているのか価格以外も検討するべきです。食事を残すことに罪悪感がある人が多いので、ご飯やおかずの量を少なめにできるメニューも用意されていると、全部食べても女性や小柄な人にも適量となります。コンビニ利用や外食の場合は、料理の組み合わせは個人の裁量に任せられます。自由度の幅が広いのですが、嗜好に合わせて好きなものや安価なものばかり選んでいると栄養の偏りが生じますし、量を取り過ぎると肥満やメタボの原因になります。

業務内容の変化（転勤、転職、退職など）や、個人的な生活環境の変化（結婚、単身赴任、同居など）があった時には昼食手段も変化し、健康状態に影響を与えることがあります。状況に合わせて昼食手段も再検討することをおすすめします。

最後に各事業所の健康管理担当の方もこのような観点での環境整備にご配慮いただきたいと思います。

