



嚙の検証 113 超加工食品は太りやすい！？

皆さんは「超加工食品」という言葉を聞いたことはありますか？「超加工食品」とは比較的新しい食品分類で、近年健康分野で注目されるようになってきました。以前から一般家庭の食卓に上がっている超加工食品ですが、「体にあまり良くない」というイメージを持っている方が多いようです。では実際のところ、体にどのような影響があるのでしょうか。

○超加工食品とは

超加工食品とは、工場で多くの工程を経て造られた食品のことで、菓子パン、スナック菓子、カップ麺、清涼飲料水、冷凍食品などがこれに当たります。日本人の摂取エネルギーの約3割は超加工食品から摂られているという調査結果があります。




保存もきき、手軽に食べられる超加工食品は、忙しい現代の食生活を支える便利な味方といえます。しかし、デメリットもあるようです。そこで今回は、超加工食品と体重変化の関係について検討した研究を紹介します。

○超加工食品の食事で体重が増加 (Kevinら, 2019年)

条件

- ✓ 超or未加工食品中心の食事をそれぞれ2週間食べる
- ✓ 食品の栄養量は同じ
- ✓ 好きなだけ食べてよい



超加工食品を中心とした食事で体重が増加！

超加工食品の場合、未加工食品に比べて、1日に約500kcalもカロリーを多く摂ってしまい、2週間で体重が約1kg増加したという結果でした。超加工食品ではカロリー過多になってしまう要因として、エネルギー密度が高く、あまり噛まずに食べられるため、気づかぬうちに早食いになってしまうことが挙げられています。ということは、超加工食品でもゆっくりよく噛んで食べることを心がければ、体重増加は抑えられるはず！咀嚼が大事ということです！！



NEW

いい姿勢で美 & 健康

(理学療法士監修)

自身の姿勢を理解しよう

Vol.1

この新コーナーではKendall(ケンダル)の姿勢分類を基に、自身の姿勢を理解し「美しい姿勢」「怪我予防」「より動きやすい体」へのヒントを紹介します。

ノーマル (理想型)

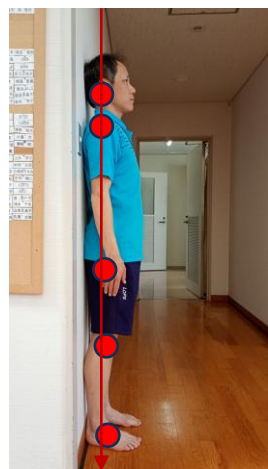


※5つのポイントが鉛直に並びます。

Let's check!

「壁に背を向けて立ってみましょう」

この時のポイント: 壁に踵をつけ脱力して自然に立つ「ノーマル(理想型)」



- ・壁に頭・肩甲骨・お尻・ふくらはぎがつく
 - ・壁に背骨はつかない
- ①後弯前弯型(猫背+反り腰タイプ)
 - ・壁に頭・肩甲骨が壁につかないが、背骨上部がつく
 - ②平背型(骨盤後傾+腰椎直線タイプ)
 - ・壁に頭がつかないが、背骨下部がつく
 - ③後弯平坦型(骨盤前方スライドタイプ)
 - ・壁に頭・お尻・ふくらはぎがにつかない

参考文献 「症状からつなげる機能評価と運動療法」(三木貴弘,他/著,羊土社,2025)

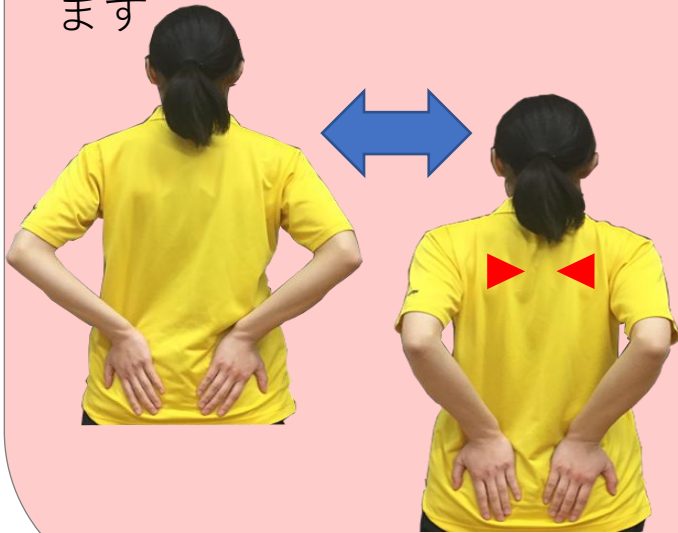
姿勢の状況から筋肉の過緊張や筋力低下を紐解いて、整えていきましょう

参考文献 「基礎運動学 第6版補訂」(中村隆一,他/著,医歯薬出版,2018)

マンスリーチャレンジ

猫背改善！美姿勢！

肩甲骨を寄せるようにして、
両肘をゆっくり小さく動かします



| 4月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

実施した日に○を付けましょ
う！

三分体操

歩きのための動きづくり① 背伸び+α

【基本動作】

1) 背伸び～腕回し



足を腰幅程度に開き両手を真上に伸ばし、肘はピンと伸ばします。その後、腕は頭より後ろ側で回すようにしておろします。



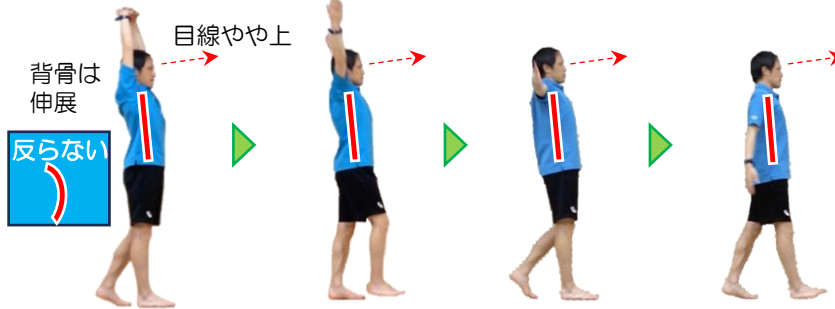
不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

指導員 H.T

【動きづくり】 各種目歩きながら5～10回、2～3セット

歩きながら背伸びをし、腕は後ろへ回すようにして下ろします
骨盤が立ち、背骨が真っすぐ伸びる姿勢をイメージしましょう



2) 腕おろし

①手のひら内向き



腕をおろしながら肘を体側に近づけます。

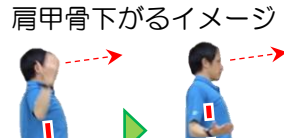
②手のひら外向き



腕をおろしながら手のひらを外へ向け肘を体側に近づけます。

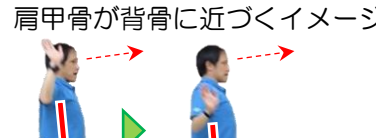
歩きながら腕をおろし、肘を体側に近づけます

①手のひら内向き



肩甲骨下がるイメージ

②手のひら外向き



肩甲骨が背骨に近づくイメージ