

【目的】肥満は種々の生活習慣病をひき起こす危険因子となる可能性が高い。しかしながら、適正体重までに減量する効果的な方法論について確立されたとはいいがたい。そこで、適正体重を維持することを目的としたダイエット教室の参加者のなかで、効果的に体重減少した者と、減少量が少なかった者との間にどのような違いがあるのかを検討した。

【方法】この講座では、3ヵ月間計20回にわたり、専門分野の講義、メディカルチェック、体力測定、食事調査(秤量法)、食事指導、運動指導を行った。講座開始前後に健康状態、生活習慣、食行動(坂田の食行動質問表)に関するアンケートを行い、受講者には、日々の記録として、体重(日に4回)、食品群の摂取状況、生活行動、歩数を記録させた。対象は公開講座参加者24名のうち、やせ体型を除く、データの欠除が少ない18名とし、さらに初体重に対し体重減少率が4%未満(S)と4%以上(L)の2群に分け、比較検討した。

【結果】講座終了時の体重は両群で有意な減少を示し、体脂肪率はL群で有意な減少を示した。講座開始時、L群の食行動には多くの問題点が認められたが、講座終了時には代理摂食、満腹感覚のズレ、食べ方など多くの点で改善が認められた。食事指導後の食事調査成績では、L群において炭水化物の摂取量が有意に減少し、一方カルシウム、食物繊維の摂取量は有意な増加を示した。S群では、エネルギー、たんぱく質やミネラル類が有意な減少を示した。血液検査結果では、L群において、有意な改善が認められた。以上のことから、食行動上の問題点を認識させ、食行動の変容と微量栄養素を減少させないような減食法を指導することの重要性が示唆された。