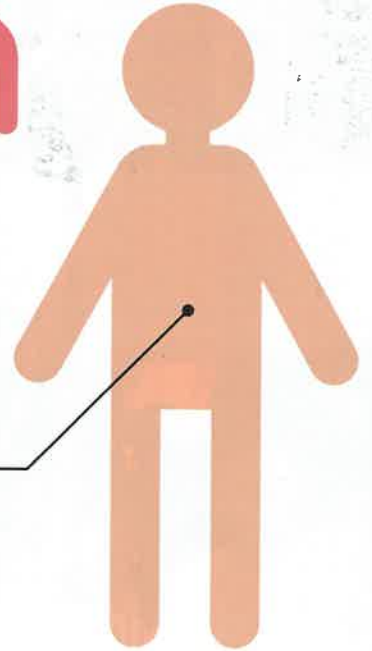


# 臓器のはなし



## ファスティング (プチ断食)

今月は

### 半日空腹で過ごす健康法 体重減少、内臓疲労も回復

**胃腸を休めて改善  
実行後の食べ過ぎに注意**

ファスティング(プチ断食)は半日断食は、何日も続ける断食と違って危険性が少なく、医学的な効用もあるといわれています。食後10時間以上経つと中性脂肪やタンパク質が分解され、肝臓でブドウ糖に代わるエネルギー源のケトン体が作られ、代謝

されることで内臓脂肪が減少。体重が減れば、高血圧や高血糖の数値も良くなると考えられます。

疲れた胃や腸を、休ませることができるともメリット。腸内環境が良くなり善玉菌が増え、便秘、肌荒れ、アレルギーが改善されるそうです。

ただし、がんを患っている人は、がん細胞を増殖させる可能性があるのが危険です。妊婦や成長期のお子さん、痩せ気味の高齢者など、栄養摂取を制限してはいけない人にもおすすめてできません。また治療中の糖尿病の方も低血糖のリスクがあるので、必ず主治医に相談してください。

そして10時間以上も空腹状態が続いた後に食事をすると、内臓は急に刺激を受けて、インスリンが過剰に分泌します。インスリンは血糖値を下げるホルモンですが、余った糖を中性脂肪に換えて脂肪細胞に蓄えさせる働きもあります。ですから、プチ断食を行っている人は、太りやすくなる可能性もあります。

**極端な食事制限は逆効果  
つらい時は少量のナッツを**

極端な食事法は、賛成できません

ん。バナナだけ食べるなどのダイエット法がそうです。栄養が偏って筋肉や骨の量が減ると基礎代謝が低下し、脂肪だけ残るので体の動きが鈍り、結果的に太りやすい体質に…。効率良く痩せるには、タンパク質の摂取を意識し、適度な運動で筋肉に刺激を与えて筋量を維持する方がよいと思います。

ダイエットが目的で行うプチ断食の場合、夜遅めの時間に夕食を食べ、朝食を抜くサイクルは避けてください。余った栄養分が、脂肪として蓄えられてしまうからです。朝しっかり食べれば体は熱を産生し、動きやすくなるので代謝にも効果的でしょう。通常、朝ご飯をしっかりと食べて昼食を抜き、夕方から夜早めに(朝食と同等か少なめの)食事を取る方が体重は減りやすいはず。

なおプチ断食はケトン体代謝を時々行うことにも意味があるので、週1回、月1回でもOK。断食中は水やお茶のみの摂取が原則ですが、つらかったらナッツ類を。ナッツは低糖質、高タンパクでカロリーが高いものの、少量なら腹持ちが良くダイエット時にも重宝するでしょう。

一日に必要な  
エネルギー量(kcal)

	男性(kcal)			女性(kcal)		
	I	II	III	I	II	III
18~29歳		2650		1700	2000	2300
30~49歳	2300	2700	3050	1750	2050	2350
50~64歳	2200	2600	2950	1650	1950	2250
65~74歳	2050	2400	2750	1550	1850	2100
75歳以上	1800	2100		1400	1650	

**一日の活動レベル**  
 I = 座位中心：生活の大部分で座っている  
 II = 通常の活動：通常の活動移動や買い物、軽いスポーツなどを行う  
 III = 活発な運動習慣がある：立ち仕事や移動が多い、活発にスポーツなどをする

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

監修

**浅海 直**  
あさうみ すなお  
(医療法人社団  
平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。