

「肥満」の人より「肥満予備軍」の人の方が2倍の頻度で夕食に揚げ物を食べる！

～忘年会シーズン到来！夜遅めの揚げ物には要注意！～

200万人を超える会員が利用する健康プラットフォーム「WM(わたしムーヴ)®」を提供するドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア)は、スマートフォン向けヘルスケアサービス「からだの時計 WM®(以下、からだの時計)」の機能である「管理栄養士相談サービス」の利用実態から、からだと食生活に関する調査・分析を行いました。本サービスは、スマートフォンから食事の写真やコメントを送るだけで、管理栄養士からアドバイスを貰える機能です。

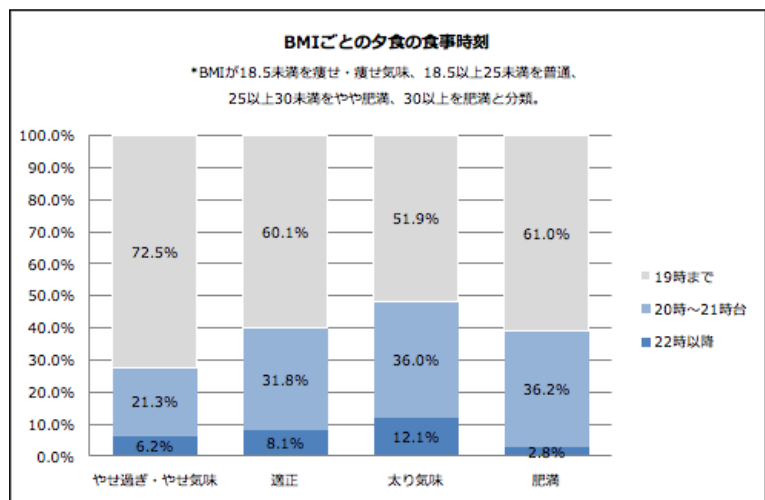
本調査は、管理栄養士相談サービスが追加された2015年3月から10月末までの、延べ785人の利用データおよび利用者から投稿された6,022枚の食事写真を、個人が特定できない統計データに加工して分析しています。

*本リリースは、調査結果の第二回の公開情報です。第一回の公開情報は、2015年11月16日にリリースしています。併せて参照ください。「痩せている人ほど、野菜摂取率が高いことが判明！～食事の写真を送るだけで、管理栄養士からアドバイスを貰える機能の利用実態を分析～」<http://www.d-healthcare.co.jp/newsrelease/2015/1126.html>

1. 分析結果

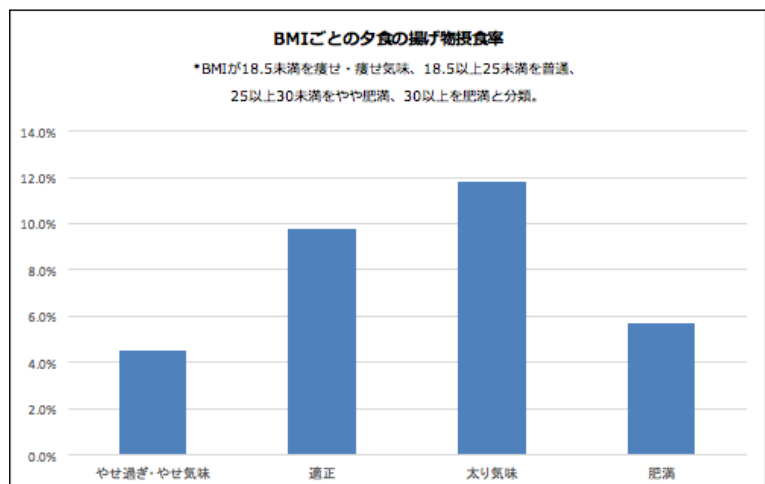
・BMIが「肥満」の人より「太り気味」の人のほうが食事時刻が遅い

BMIごとの夕食の食事時刻を分析したところ、「太り気味」の人の食事時刻が、一番遅いということがわかりました。特に22時以降の食事が多く、他に比べ夜型の食生活をしていることが伺えます。



・BMIが「肥満」の人より「太り気味」の人の方が、夕食の揚げ物摂食率が高い

BMIごとの夕食の食事内容を分析したところ、「太り気味」の人が一番、頻繁に揚げ物食べていることがわかりました。「太り気味」の人は、月に3～4回程度揚げ物食べており、「肥満」の人の2倍の頻度となっています。

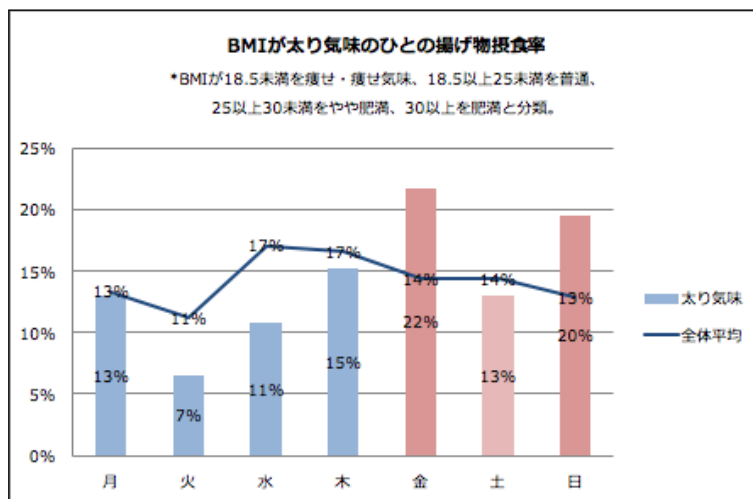


揚げ物の摂食率は、全ての食事内容を炭水化物、野菜、揚げ物など約20のカテゴリに分類し、食事1回ごとの揚げ物の摂食をカウントし、算出しました。

・BMIが「太り気味」の人は、週末によく揚げ物を食べる

更に詳しく「太り気味」の人の揚げ物の摂食傾向を分析したところ、特に、金曜日と日曜日の摂食率が高いことがわかりました。

金曜日と日曜日は全体の平均に比べ1.5倍の頻度で、揚げ物を食べています。



全体を通して、「太り気味」の人の方が、「肥満」の人よりも健康課題を意識しておらず、食生活が乱れがちなようです。

BMI的には「太り気味」にとどまっていますが、「肥満」になりやすい食生活を送っている‘肥満予備軍’といえるかもしれません。

2. 忘年会シーズンを乗り越えるための管理栄養士からのアドバイス

これから始まる忘年会シーズンに向けて管理栄養士の小島美和子先生にアドバイスをいただきました。

■二次会など21時以降のおつまみやお酒に注意！

夜は脂質の代謝が落ちるので、胃腸に負担がかかり体脂肪に変わりやすくなります。遅い時間の飲み会に参加する場合は、油脂の多いつまみ(肉類や揚げ物など)は控えるようにしましょう。

また、太りやすさは、純粋なアルコールそのものより、アルコール飲料の糖質によって変わってきます。焼酎やウイスキーなどの蒸留酒は糖質0グラム。発酵しているお酒には1杯あたり赤ワイン1.5グラム(角砂糖0.5個)、白ワイン2グラム(角砂糖0.5個強)、純米酒1合6.5グラム(角砂糖2.5個)ビール1缶(350ml)10.9グラム(角砂糖3.5個強)の糖質があるので、できれば0グラムのものをセレクトするようにしましょう。

また、アルコールには食欲増進作用があるので、飲めば飲むほど食べ過ぎてしまいます。21時以降は、ノンアルコールの飲み物を適度に混ぜつつ飲んで、過食や二日酔いを防ぎましょう。

■それでも、夜遅くに揚げ物を食べ過ぎてしまった場合の対処方法

早めに寝て、翌日の朝は、きちんといつも通りに起きるようにしましょう。

朝起きて朝日を浴びると、体内時計がリセットされます。しっかり代謝を上げて、翌日の消費カロリーを増やしましょう。できるだけ活動的に過ごせば更に good !

とりすぎた脂質や糖質が脂肪に変わる前に消費しましょう。

スマートフォン向けヘルスケアサービス「からだの時計 WM®(以下、からだの時計)」には、スマートフォンから食事の写真やコメントを送るだけで、管理栄養士からアドバイスを貰える機能を搭載しています。

さらに、上記のような管理栄養士監修のアドバイスも多数用意しております。

<http://www.d-healthcare.co.jp/service/tokei/>

「からだの時計 WM」のサービス概要

1. 「からだの時計 WM」の概要

「からだの時計 WM」は、お客様にとっておすすめの1日の過ごし方を提案し、体内時計を整え、健康的な体づくりを支援するサービスです。

<サービスの主な特長>

① 生活リズム提案&アドバイス

「ムーヴバンド®1」ならびに「ムーヴバンド2」(以下、ムーヴバンド)で記録^{※1}したお客様の睡眠時間や、入力した食事時間のデータを活用し、お客様にぴったりの食事時間の通知や、起床・就床の時間と食事時間のぴったりを判定します。他にも、2択クイズで楽しく食の知識も学べます。

② 使い放題のヘルスケアコンテンツ

お客様が「からだの時計 WM」のアドバイスを実践し、体の悩みを解消するためのカラオケエクササイズや音楽・レシピなどのヘルスケアコンテンツが使い放題です。
また、医師や看護師などの専門家に対応する電話での電話相談が、24時間365日、無料で受けられるほか、医療施設の健康診断を最大50%割引の料金で受診でき^{※2}、受診結果もスマートフォンからご確認いただけます。

③ 歩数や体重計などもカンタン連携

ムーヴバンドや体重計などから転送された歩数や睡眠、体重の計測データに合わせて、最近の傾向とアドバイスを通知します。

※1 「ムーヴバンド」で記録された睡眠時間の転送には、「WM(わたしムーヴ)アプリ」(無料)が必要です。睡眠時間(就寝時間・起床時間)については、手入力も可能です。

※2 対象の医療施設や割引率は、時期や各医療施設により変動します。

2. サービス URL

<http://www.d-healthcare.co.jp/service/tokei/>

3. ご利用条件

NTTドコモのご契約者でspモード®のご契約が必要になります。
WM(わたしムーヴ)への登録(無料)が必要です。

4. 対象機種

スマートフォン(Android4. 1以上、iOS7以上)

※一部対応していない機種があります。

5. ご利用料金

月額300円(税別) ※ドコモケータイ払いでのお支払いになります

6. 受付チャネル

ドコモショップ、量販店、一般販売店 ・ドコモオンラインショップ
ドコモオンライン手続き(<http://www.mydocomo.com>)
ドコモインフォメーションセンター

7. お客様特典

初回申込み日から31日間は、サービス使用料が無料でご利用いただけます。

※「spモード」は、株式会社NTTドコモの登録商標です。

※「Android」、「Google Play」は、Google Inc.の商標または登録商標です。

※「iOS」は、Ciscoの米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。