



今回のテーマ

「ダイエット」

～ダイエットを成功させるために～



ダイエット。スラリと格好のいいプロポーションになりたい、健康になるために…。最大の原因は過食ですが、最近では生活習慣の乱れやホルモンバランスの崩れなど様々な要因も関係していることも分かってきました。正しく健康的にダイエットで、しゅきゅきとした輝く自分になりましょう！

肥満の原因とは？

- ① 過食：高カロリーの記事、早食い、ながら食い、食事回数の多さ
- ② 不規則な生活習慣：夜型の生活、不規則な生活
- ③ 運動不足
- ④ 遺伝
- ⑤ 年齢：加齢とともにエネルギー代謝が落ちてきます。
- ⑥ 薬の副作用：ステロイド、ピルなどの服用によっておこることもあります。
- ⑦ ホルモンの分泌異常：甲状腺ホルモン不足など
- ⑧ その他：ストレス、環境偏った食生活などの外因性のもの。病気などの内因性のもの。

このように様々な原因がありますが注目すべき原因は「遺伝が3に対して環境7」とされています。

ダイエットの基礎

1. 食事

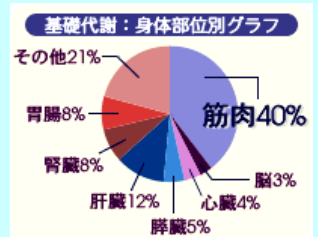
- ① 食事を基礎代謝と同じエネルギーにする(女性の平均1200kcal/日,男性の平均1500kcal/日)

※注意！成長期の方や激しい運動している方、疾患にかかっている方などは医師と相談を！

基礎代謝とは・・・

心臓・肝臓・胃等を動かしたり、呼吸や体温維持等生命を維持する為に最低限必要なエネルギーで、起きている時も、寝ている時も必要なエネルギーです。

基礎代謝は心臓・肝臓・筋肉等様々な部位に分かれますが、右グラフでもわかるように筋肉が大半を占めていますので、適度な運動をして筋肉を増やせば基礎代謝が高まります。やせる為に極端に食事制限を行なうダイエットは一時的に体重は減りますが、筋肉もやせてしまい基礎代謝や脂肪燃焼効率が低下しますので、ますます太り易くなりリバウンドもしますので逆効果です。



基礎代謝を測定できる体重計や、スポーツジムなどでも測定できるので試してみてください。

- ② 食事の内訳は以下を参考にしてみましょう。

a.タンパク質を1日70g摂る。(筋肉を維持し基礎代謝も維持するために必要です。)

タンパク質70gとは、例えば・・・

牛乳(200ml) + 卵(1個) + 豆腐(1/2丁) + 魚(80g: 刺身5切れまたは切り身1切れ程度) + 肉(80g: テレホンカード大の薄切り6枚くらい)

b.主食はご飯2/3杯 × 3食 = 1日に茶碗2杯

ごはん1杯分 = 5枚切り食パン1枚 = うどん1玉 = 200kcal

これらに置き換えられてもよいです。

しかしイモ・カボチャ・とうもろこしなどで糖分の多い野菜はいずれも握りこぶし1個分60gがごはん1杯に相当するのでその分おやつは減らしましょう。

c.おやつは握りこぶし大の果物2個

これらa～cの合計がだいたい1200kcalになります。

* 男性の場合女性より基礎代謝が高いのでそれは主食で調整しましょう。(平均1500kcal)

③食事前に生野菜をもりもり、よくかんで食べる。(10分くらい)

⇒噛んだ刺激が脳の満腹中枢を刺激するのに10分かかるため。そしてその満腹感は1時間もつ。一方、あまり噛まずに量でおなかを膨らませて得られる満腹感はほんの10分しかもたない。

④砂糖や油の摂りすぎに注意する。

⑤単品ダイエットはしない。

単品ダイエットは最初はすぐに体重は落ちますがそれは水分と筋肉がほとんどで脂肪はほとんど減りません。その上、筋肉が落ちるために基礎代謝が低下してしまいます。

→これまで以上に摂取エネルギーを減らすか、運動で消費エネルギーを増やさなければなりません。

それだけ分の運動しようと思ったらかなりの努力が必要になります。

⑤食事はなるべく8時までに済ませる。

夜8時以降自律神経(意思とは無関係に内臓や血管の働きを支配している神経)のうち副交感神経が優位になるため、**食べたものを吸収して体に溜め込むインスリンの分泌量が朝の2倍になる**といわれ、太りやすくなる。

*もし早く夕食をすませ夜中に空腹になる人は生野菜なら8時以降でもOKです。

*仕事柄、それが難しい方は夕方に軽くおにぎりやサンドイッチを食べておくとよいです。

⑥ストレスをうまくコントロールする。

脳はストレスを感じると生活活動の調節がうまくできなくなります。

その結果、疲れやだるさ、冷え性などが現れ、ストレス解消が食欲につながってしまうことがあります。

また、脳の働きが鈍ると満腹感が少なく、五感(味覚、臭覚、聴覚、視覚、触覚)も鈍り、より濃い味(甘さの強いもの、脂っこいもの)でないと満足できなくなる過食や嗜好の異常がおこってしまいます。

そして結果的に高カロリーになってしまい、肥満にいきついてしまうのです。ですので自分のストレスが何かを気づき原因を理解し、うまく食べることで以外の解消法へつなげましょう。

2. 運動

運動はエネルギーを消費するためでなく食事制限によって減りがちな筋肉量の維持、脂肪燃焼に役立ちます。

①運動のタイミングは食後30分が勝負！

血糖値が上がる食後20~30分はインスリンが分泌され、食べたものをエネルギーに使ったり、体に溜め込んだりするように働く。このとき運動すると血糖がすぐにエネルギーに変えられ、インスリンの分泌量が低下して体に体脂肪が蓄積されるのを防ぐ効果があるのです。

②運動に慣れる

食後散歩に出かけるのがおっくうなら、最初は家の中でその場で5分間足踏みをしましょう。

これで1000歩くらいにはなります。

これで慣れたら、それを徐々にのばし、気分がのってきたら外へ出て散歩に出かければよいのです。

③1日1万歩を目指しましょう！

標準体重の人ならだいたい350kcal、体重80kgくらいの方は450kcalの消費ができます。

④散歩が難しいなら

膝痛や腰痛を抱えている人には水中ウォーキングを1回30分朝・昼の1日2回が理想です。



豆知識 ★アルコールはエネルギー、糖分だけの問題ではない！

アルコールはエネルギー過多になっているだけでなく、副腎からコルチゾールというホルモンを大量に分泌させ、それが悪さをして内臓脂肪を溜め込んでしまうのです。内臓脂肪がたまるほど、悪いホルモンをたくさん出してたくさんの病気を誘発させます。

アルコール過多により促進分泌されるホルモンと内臓脂肪から分泌されるホルモンは違うものです。ちなみに皮下脂肪よりも内臓脂肪のほうが3~5倍も悪いホルモンを分泌します。それゆえ内臓脂肪を減らすことが大切なのです。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは“スローフード”を予定しております。

栄養士 小田・小西・島岡・西光・広井・廣田・船本・横山

