



上手にダイエット

ダイエットは本当に必要ですか？

太っている、体型が気になる、医師から減量するように言われているなどダイエットを始めるきっかけはさまざまだと思います。肥満とはいったいどういう状態でしょうか。一般的にBMI（体格指数）「体重kg÷身長m÷身長m」が肥満の指標として用いられています。BMIが18以上25未満の場合、適正体重とされ、25以上が肥満とされます。しかし、BMIは適正でも脂肪が多い「隠れ肥満」もあるため、厳密には体脂肪率が男性で20%以上、女性で30%以上の場合に肥満と言われます。また、おへそ回りの内臓脂肪の断面積が100cm²以上でも肥満と判定されます。

摂取カロリーが消費カロリーより多いのが肥満の原因

肥満の原因は単純です。食事など摂取したカロリー(熱量)が、運動などで消費した熱量より多いときに余ったエネルギーが脂肪として体に蓄えられ肥満となります。肥満は体質や環境にも影響されます。体質としては、脂肪細胞の数が以前から言われていますが、最近では食欲を抑えるレプチンというホルモンの働きが話題になっています。環境としては、なかなか運動できない、ゆっくり食事できないなどがあげられます。

摂取カロリーを減らすダイエット

摂取カロリーを減らすには、もちろん食べなければよいわけですが、やみくもに食事量を減らすと、栄養バランスが悪くなり、すぐ疲れたり、風邪にかかりやすくなったり、健康のために始めたダイエットが、体を壊してしまう結果にもなりかねません。また、短期間食事を減らしてもダイエット後に今までどおりの食事に戻れば、体重も戻ってしまいます。そこで、毎日無理なく続けることができるよう、摂取カロリーを少し制限することから始めてはいかがでしょうか。

まず食べたものをメモする

まず今の自分を知ることが大切です。今の食習慣でいったいどれだけの食べ物を口に行っているかメモをとりましょう。おやつや、間食、嗜好飲料もふくめて簡単にメモをしていきます。1週間ほどメモが貯まると減らすことができる食べ物が浮かび上がってきます。

たとえば、夕食に2杯食べていたご飯を1杯にすると、ご飯軽く1杯分の約160kcalを減らす事ができます。今までより無理なく摂取カロリーを減らすことが目的ですからもちろん1杯半でもかまいません。

摂取カロリーを1日300~500kcal減らして無理なくダイエット

夕食のご飯を毎日1杯少なくした場合、1年間で $160 \times 365 = 58400$ kcal 摂取カロリーを減らすことができます。脂肪を1g 燃焼させるには9 kcal 必要ですから、計算上約6.5 kg の体重を1年間に減量できることになります。ダイエットとは継続であり、最も成功しやすい減量ペースは、1ヶ月に1~2kg の減量とされています。それには1日の摂取量を300~500kcal 減らせばよいのです。

摂取カロリー制限しても栄養素はしっかりとる

ダイエットでは、エネルギーを制限しても全ての栄養素の必要量をとることが重要です。蛋白質は、エネルギー制限すると利用効率が悪くなるため、通常 of 所要量 (1.01g/kg) より多く、1.1~1.2g/kg とります。脂質はエネルギー比で20~25%と、糖質はエネルギー比で50~60%とします。食物繊維は目標摂取量 (10g/1000kcal) 以上とります。ビタミン・ミネラルも必要量以上とります。

カロリーを消費するダイエット

運動はカロリーを消費します。運動というとジョギングや水泳などを思い浮かべる方も多いかと思いますが、散歩でも十分に効果があります。1日30分ぐらいの散歩で約80 kcal, 早歩きで約120 kcal 消費します。これも1年間続けるとそれぞれ3.2kg、4.8kg の体重コントロールになります。

基礎代謝量を上げる

運動と並び注目されているのが基礎代謝量を上げることです。基礎代謝量とは生命維持に必要なカロリー必要量のことで、年齢、性別などにも影響され、個人差があります。例えば、身長160cm、体重50kg、30歳女性の基礎代謝量は約1200kcal ですが、45歳になると約1100kcal に減ります。この基礎代謝量を上げるために、一般的には筋肉量を増やすことがよく行われています。中高年に勧められているダンベル体操もそのひとつです。散歩もカロリーを消費するだけでなく、足の筋肉を増やすため、実は基礎代謝量も上げています。一石二鳥のダイエット法です。時間のない方は手のひらを合わせお互い押し合うなどの静的な筋肉トレーニングも注目を集めています。

体重を毎日測りましょう

毎日体重をはかることも、ダイエットに対するモチベーションを高めます。上手なダイエットは無理なく続けること、つまり日常生活そのものが舞台です。結果をあわてず、できることから始めてはいかがでしょうか。即効性をうたうダイエットに安易に飛びつかず、少しずつ続けること、継続こそがダイエットの王道です。

しいのみ薬局 関市上白金 105-1 ☎0575-27-0130 Fax 0575-27-0131

しいのみセンター薬局 岐阜市北山 1-14-27 ☎058-241-1818 Fax058-241-1839

華陽しいのみ薬局 岐阜市祈年町 1-19-2 ☎058-271-1640 Fax058-275-1949

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール (shinomi@blue.ocn.ne.jp) によるご相談もお受けしています。お気軽にご相談下さい。

ファルマネットぎふ ホームページ (<http://www.pharma-net.co.jp>)

たとえばウーロン茶は油の吸収を若干抑えます。また、海草などのねばねば成分は糖質の吸収を抑えることも知られています。

CM など広告では即効性をうたうものが多いですが、継続こそがダイエットの王道であると考えられます。

食材も工夫

同じ食事量でも食材により、体への吸収が異なるものがあります。体に脂肪が付きにくい油などやカロリーオフの甘味料も市販されています。献立の中で少しずつ手を加えることによって、同じものを食べても摂取カロリー量を減らすことができるので、できるところから工夫されてはいかがでしょうか。食事のとり方も、1日2回よりは3回、夕食より朝・昼食を多く摂ることが同じ食事量でも太らないとされています。

な運動が効果的でしょうか。短時間の激しい運動は糖分がエネルギーに変えられるだけなので、20分以上の持続的な運動がよいとされています。