



健康的な減量法

💡 そもそも健康的に痩せるってどういうこと？



たとえ標準体重であっても、あるいは標準体重以下であっても、食べすぎや運動不足などで体脂肪率が正常値を超えた状態を「**隠れ肥満**」と言い、生活習慣病のもとになります。体内に蓄積される脂肪分を作っている栄養素は「炭水化物・脂質・たんぱく質」です。これらを必要以上に摂取すると、消費されない余剰分が体内に蓄えられて脂肪となります。医学的には、「**体重が重い＝肥満**」ではなく、「**体脂肪が多すぎる状態＝肥満**」と言います。自分の肥満度は、「**体脂肪率**」あるいは「**BMI値※**」で確認することができます。

※ボディマス指数（Body Mass Index）とは、体重と身長の関係から算出した、人の肥満度を表す数値で、
 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$ で算出されます。

BMI値判定基準

指標	判定
18.5未満	低体重（痩せ形）
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満（1度）
30～35未満	肥満（2度）
35～40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）

体脂肪率（体重に占める脂肪量）の目安		
男性		女性
～10%	痩せ過ぎ	～20%
10～20%	標準	20～30%
20～25%	やや肥満	30～35%
25%以上	やや肥満	35%以上

健康的に痩せるためには何か極端に偏らず、バランスよく継続して行うことが大切です。痩せるために意識すべきは「**食事**」「**運動**」「**生活習慣**」です。

💡 食事編

○規則正しいリズムで食事をする

個人差はあるものの、食事の基本は3食とることです。

1食抜いてしまうと空腹時間が長くなり、次にとる食事でエネルギー吸収率が必要以上に高まってしまえばかりか、その反動で食べ過ぎてしまい、肥満の原因を作ってしまいます。



○食べる順番に気をつける

食事による血糖上昇が肥満と結びつくことがわかっています。

食物繊維は血糖値の急激な上昇やコレステロールの吸収を抑制する働きがあります。



○よく噛んで食べる

早食いはダイエットの大敵です。よく噛んで時間をかけて食べることは、ダイエットにもつながる大切なことです。



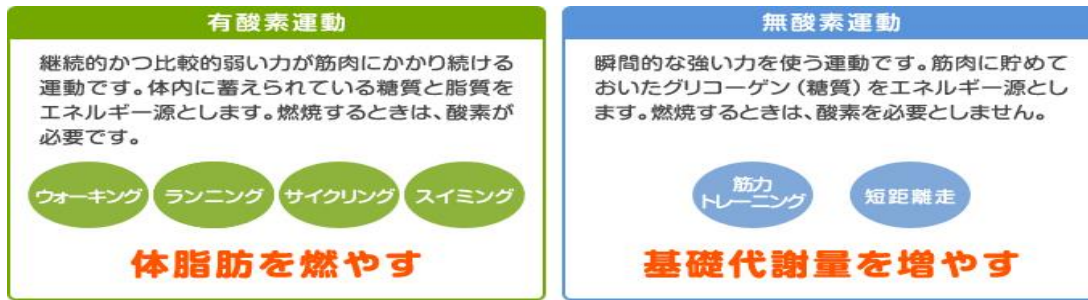
○アルコールの飲み過ぎに気をつける

お酒を飲み過ぎると、血液中の中性脂肪が増加し、体脂肪を増やします。



💡 運動編

運動は大きく分けて2種類あります。体について体脂肪と糖質を燃焼する「**有酸素運動**」と体内の糖質をエネルギーとして燃焼する「**無酸素運動**」です。



○有酸素運動

有酸素運動には必ず糖質が使われます。糖質なくして脂肪は燃焼しません。運動前にはできれば血糖値をゆっくり上昇させる炭水化物を運動の2時間前ぐらいに摂るのが一番理想的ですが、運動前にキャンディーなどで糖質を補給するのもいいでしょう。また、10分ずつ細切れでも、自分に都合の良い時間を見つけるのが、取り組みやすいです。細切れでも効果はあり、週に3回以上行えるといっそう良いです。

○無酸素運動

筋力トレーニングのポイントは、①ゆっくり行う、②鍛える筋肉を意識する、③継続する、ことです。また、筋力トレーニングの前後でストレッチをすることも大切です。ストレッチは筋肉の緊張をほぐすとともに、ケガを予防するほか、筋肉の疲労を和らげ、心臓への負担を軽減する効果があります。



💡 生活習慣編

○早起きをしましょう

早起きの習慣は、自律神経を整え、交感神経と副交感神経のバランスや体内時計の働きを正常にする効果があります。早起きから始まる規則正しい生活習慣は、エネルギー代謝の良い生活リズムを作り出してくれます。

○睡眠をしっかりとりましょう

睡眠不足は、食欲増進ホルモンである「グレリン」を増加、食欲抑制ホルモンである「レプチン」を減少させてしまうため、食べすぎにつながります。しっかり睡眠をとっていただければ、ホルモンバランスは正常となり、不必要に空腹感を感じることもなく、代謝も効率よくなるため、脂肪が燃焼されやすくなります。

○基礎代謝を増やしましょう

基礎代謝を上げるために普段からできること	
<input checked="" type="checkbox"/> 早寝、早起きをする。	<input checked="" type="checkbox"/> 体に合った下着を着て、血行をスムーズにする。
<input checked="" type="checkbox"/> 朝食をスキップせず、朝から体温を上げる。	<input checked="" type="checkbox"/> 夏は、冷房温度を下げすぎない。
<input checked="" type="checkbox"/> 姿勢良く過ごす。	<input checked="" type="checkbox"/> めるま湯(38~40度)で20分以上、半身浴をする。
<input checked="" type="checkbox"/> 生姜などの入った飲み物で体を内側から温める。	<input checked="" type="checkbox"/> 早歩きなど、有酸素運動を毎日10分続ける。
<input checked="" type="checkbox"/> 高たんぱくな食品を食べ、筋肉がつきやすくする。	<input checked="" type="checkbox"/> ストレッチなどで筋肉をほぐし、血流を上げる。

