

ダイエットを成功させる!

どのくらい痩せたいですか？

体重を1kg減量するだけでも、血圧や血糖、コレステロールなどが改善することが分かっています。ダイエットは、体重の10%を目標に**1ヶ月に1kg程度ずつゆっくりと減量**しましょう。少なく感じても3ヶ月で3kg減、5ヶ月で5kg減、1年継続できれば12kgのダイエットにつながります。

脂肪1kgのカロリーは約7000kcalなので、1日約230kcalの摂取カロリーを減らすか、消費カロリーを増やすようにすると、1kg減量できます。

$$7000 \text{ kcal} \div 30 \text{ 日} = 233 \text{ kcal}$$

☆1日230kcal減らす生活改善例☆

～体重70キロの場合（運動によるカロリー消費量は体重により変動します）～

- ①夕食のご飯を大盛りから普通盛りにして50g減らす→約80kcal減
- ②肉の脂身や鶏の皮を残すようにする→約80kcal減
- ③通勤でバス停1つ分の15分を速歩きするようにする→約70kcal減

合計
約230kcal減達成!

●生活の中のちょっとした心がけの積み重ねでダイエットは可能です。できるところからはじめましょう!

☆急激に減量するといけないわけ!?!☆

急激に体重を減らすと『リバウンド』が起こりやすくなります。『リバウンド』が起こると元の体重に戻るだけでなく、ダイエット前より筋肉量が減って太りやすい体になってしまいます。



リバウンドが起こる背景には食欲に影響する『レプチン』が関与しています。急激に減量した場合はレプチンの分泌量が急激に減り、脳が即座に感知して食欲を増進させてしまいます。

世間には様々なダイエット法が流行しています。単品ダイエットで短期に減量することは比較的簡単ですが、偏ったダイエットは脂肪と一緒に筋肉も減るためリバウンドが起こるケースが多いです。

そのダイエット、1～2年継続できますか？
ダイエットで最も重要なのは『継続できるか』です。結局は基本的なダイエット法が一番お勧めです♪

☆正しいダイエットの基本☆

1. 毎日、体重測定をする

起床後トイレをすませた後が一番安定して測定できます。
前日より増加していたら体重増加の原因を振り返り、その日は調整日に。

2. エネルギーのとりすぎを改める

- 肉、油脂、お菓子類を減らす。
- 野菜や海藻、きのこなどはしっかりとる。

3. 食べ方の悪いクセを改める

- 1日3食きちんと食べる。
- 3食ほぼ同じ量を。夕食が一番多いケースが太りやすいので要注意。
- よく噛んで、食事を味わいながらゆっくり食べる。
- 夜遅くに食べない。(食べなければいけない時は脂ものを避けて、量を減らす)

4. 有酸素運動と筋肉運動を習慣にする

