

今回は、

「ダイエット」 のお話しです。



皆さんこんにちは！

年末年始は比較的イベントが増え、「体重」が気になる方も少なくないのではないでしょうか？

スポーツをされていた方は、当時を思い出し、「運動すればすぐに痩せる」と思いがちです。

スポーツをされていた方が、メタボやメタボ予備軍になりやすいのはこの「若い時の“成功”体験」によるものと言われています。

脳はその時の体験を覚えているので“直ぐに痩せられる”と思いがちですが、これは「脳の錯覚」にすぎません。

実際には改めて言うまでもありませんが、皆等しく「加齢」していきます。

そして加齢とともに、身体のあちこちが「若い時のように」にはいかなくなっています。

年齢が進むにつれて代謝が下がっていきます。そして運動をしていても、若い時に比べ体重減少の効果が期待するほどでもないことが多いのもそのためです。

又、若い時の様に「ちょっと無理する」ことも思いのほか厳しいのも事実です。

さらに、間違ったダイエットは体調を壊すことが分かっています。

間違ったダイエットとはどういうものでしょうか？

例えば

- ・単独ダイエット（リンゴだけ、○○だけの方法）など
- ・抜きダイエット（油抜き、糖質抜き、○○抜きの方法）など

間違ったダイエットの怖さ

を先にお伝えします。

*しわが増える

*髪の毛が抜ける=薄毛になる=印象が老けます（白髪も増えます）

*シミができやすくなります=肌の再生能力が劣化するため

*骨がもろくなる=骨折に繋がる=骨粗鬆症になりやすくなるため

*ホルモンバランスが崩れる=自律神経に關係していきます

*便秘になりやすくなる=十分に食物繊維を摂れなくなるからです

*筋肉量が落ちる=疲労感増加に繋がります

*免疫力が低下する場合が有る=筋肉量低下=基礎体温低下=免疫力低下（風邪をひきやすい）

などまだまだあります。

これは男性も女性も当てはまります。

この中には今流行りの「糖質制限ダイエット」も含まれます。糖質制限ダイエットそのものを否定はしませんが、誤った方法で行うと、健康を損ねる場合もあります。

例えば「コレステロール」と聞くと皆さん「悪だ」という認識が強くないでしょうか？そのイメージから、コレステロールを減らすことにのみ意識が行きがちになる方が散見されます。

コレステロールから女性ホルモンも作られますし、他にも脳の情報を体の各部に伝達するためにコレステロールは不可欠です。

他にも大切な働きがありますが、このこと一つを取り上げただけでも「コレステロール＝悪い」ではないということがわかります。

では
☆適正な体重減少とはどういうものでし
ようか？

最短で6ヶ月かかる(かける)こと
が無理のない方法と言われています。

正しい方法で行わないと、一時的な体重減少が見られますが、リバウンドしたり、かえって体重増加になりかねません。

【6ヶ月かかる】ことを意識したとして、6ヶ月での位減量目標とし、最初の一ヶ月ではどのくらい減量で来ていれば良いのかをお伝えします。

例えば体重70キロの方がいます。どのように考えればいいでしょうか？

推奨レベルは

- ・現在の体重の5～10%減
- ・実現可能レベルは5%減

70kgの方の場合

5～10%ということは $3.5\text{ kg} \sim 7\text{ kg}$ となりますので、6ヶ月後の目標体重は $66.5\text{ kg} \sim 63\text{ kg}$ となります。

しかしやみくもに目標を立てても達成しません。

最初の1ヶ月が「肝」になります。

最初の1ヶ月が達成できていると、その後も達成しやすくその結果約80%の方が6ヶ月後は最初の目標体重になっている、とされています。

1ヶ月後の目標体重は

減量体重×0.25で表示できます。

つまり先程の $3.5\text{ kg} \sim 7\text{ kg}$ 減量目標の方は $3.5 \times 0.25 = 0.87$ （小数点は切り捨てでも四捨五入でも構いません）

$$7 \times 0.25 = 1.75$$

となり、 $69.1\text{ kg} \sim 68.2\text{ kg}$ が目標体重となるわけです。

こういう数字なら達成できそうではありませんか？

年末年始を健康的にダイエットしてみませんか？

次回は

何でしょう

