

健康ニュース

News Letter

あなたのダイエット 大丈夫!!

ダイエットの「体重コントロール」は確かに重要な一面を持っていますが、最終目的は体重を減らすことにより健康的な体になることです。ところが中には、全く効果のないダイエット法を信じていたり、ダイエット法を間違えて健康を害するケースも多く、「貧血やめまい」「骨粗しょう症」「生理不順」「体力・筋力の低下」などの体調変化を訴える方も少なくありません。

ダイエットの問題点

極端なダイエットや誤ったダイエットを行った場合の最大の問題点は、必要な栄養が不足することです。ダイエットの基本は「食事制限」と「運動」です。食事と運動によるエネルギー源を減らし、運動で摂るエネルギー源を増やすことが基本であることは間違いないありません。しかし、極端な食事制限を行うと筋肉と骨、臓器、血液などをつくるために必要な栄養が不足します。食事制限をする時のポイントは、栄養バランスを崩さないよう、さまざまな食品をバランス良く摂ることが重要ポイントとなってきます!

基礎代謝は維持できてる?

ダイエットの成功率が低い原因の1つとして知られているのが、「リバウンド」です。「体重が減らない」「体重が元に戻ってしまった」という経験をもつ人も多いのではないのでしょうか。「リバウンド」とはダイエットを頑張ったにもかかわらず、結局、体重がダイエット開始前の状態に戻るかもしくは増加してしまう現象のことをいいます。

この「リバウンド」にもっとも関係が深いのが「基礎代謝」です。1日中動かなくても、私たちの体の中では生きていくためにさまざまな活動が行われています。その生命維持のために必要とされる、この最低限のエネルギーを「基礎代謝」と呼びます。基礎代謝に必要なエネルギーは、年齢や性別、そして体格により異なりますが、標準的な成人男性では1200、1500kcal/日、成人女性では800、1200kcal/日といわれています。

食事制限をして摂取エネルギーが少なくなると、基礎代謝量もそれに並行して低下することが知られています。これは少ない食事でも生きていけるように、体が適応するからです。

朝食抜きは ダイエットの大敵!!

三食のうちどの食事を抜く?といった時、やはり「朝食」を抜く方が多いのでは? ダイエットが目的でなくても、

- ・仕事が忙しい
- ・朝は食欲がわかない
- ・一人暮らしだから、朝食を作るのがめんどくさい

と、特に女性にとって朝の時間は重要だからこそ、ちゃんと朝食をとるのはなかなか難しいことです。朝の気持ちはすくよくよく分かりますが、朝食抜きの生活をながく続けることは、実は身体にとっても悪いことなのです。



朝食の働き

①脳の働きを高める

ダイエットには関係なさそうに思えますが、実は脳は消費カロリーの約20%を使うと言われています。脳はわがままな臓器で、ブドウ糖しかエネルギーとして使えない上に、脳の中にエネルギーを蓄えておくことのできない燃費がとても悪い臓器です。寝起きは、脳にとっては栄養不足の状態です。頭がぼくつきとしていっているのはこのためです。

朝食を抜いてしまうと、身体はもちろんのこと、精神状態にも悪い影響を与えてしまうのを経験されたことがあるのではないのでしょうか? 集中力がなくなったり、仕事や勉強がはかどらなかつたり、イライラしてしまったり友達にあたってしまったり・・・これは、脳が栄養不足の状態だからなんです。脳は記憶を司るだけではなく、身体の動きを動かす指令を出してくれる、生きていく上でとても重要な働きをしています。

朝食をしっかり摂って、脳と身体を十分に動かすことが効率の良いダイエットでもあります。



朝食の働き

②体を温める

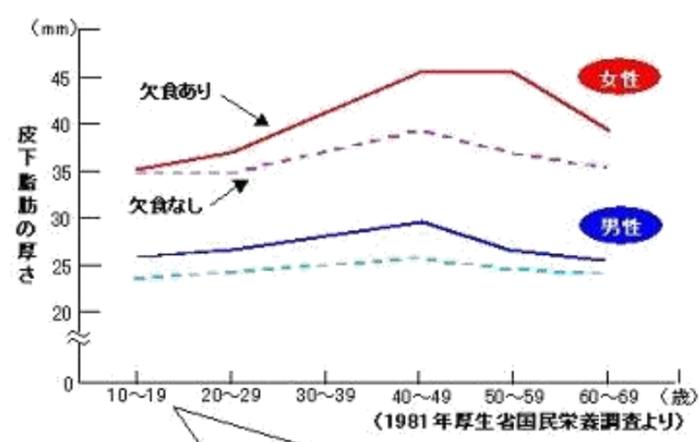
食事誘導性熱産生 (DIT = Diet Induced Thermogenesis) について存知ですか? 食事をした後、身体がポカポカしますよね? これは食べ物を胃腸で消化・吸収するときに身体が作り出すエネルギーのためです。このエネルギーのことをDITと呼びます。

★DITの特徴としては・・・
DIT (食事誘導性熱産生) が高いほど太りにくい。
DITの高い順に、蛋白質>炭水化物>>脂肪
DITの高い順に、午前中>午後>深夜
*よく噛むほどDITは上昇します(一口30回以上噛む)。

このことから分かるように、夜よりは朝の食事の方が食べたときに作り出されるエネルギーは多いのです。しかも、夜眠っている間、というのは私達の体温は下がってしまうので、朝起きて体温を上げ、体温が上がるといことは、エネルギーが消費しやすくなり、更に、活動的な身体になる! ということから朝食を食べるのはとても重要なのです。



右図のように、欠食あり(朝ご飯を抜いている人)は、皮下脂肪が厚くなるということが厚生省(現厚生労働省)の国民栄養調査で報告されています。しかも、年齢が高くなるに従って、その影響が大きくなっていくことが分かります。これは、年齢を重ねるにつれて基礎代謝が低くなることも影響しているからです。



欠食している人は皮下脂肪も厚くなります!

又、同じ朝食を食べるにしても、ご飯などの炭水化物だけではなく、お魚や納豆・卵といったタンパク質を一緒にとることにより、よりDITが多く作られますよ。