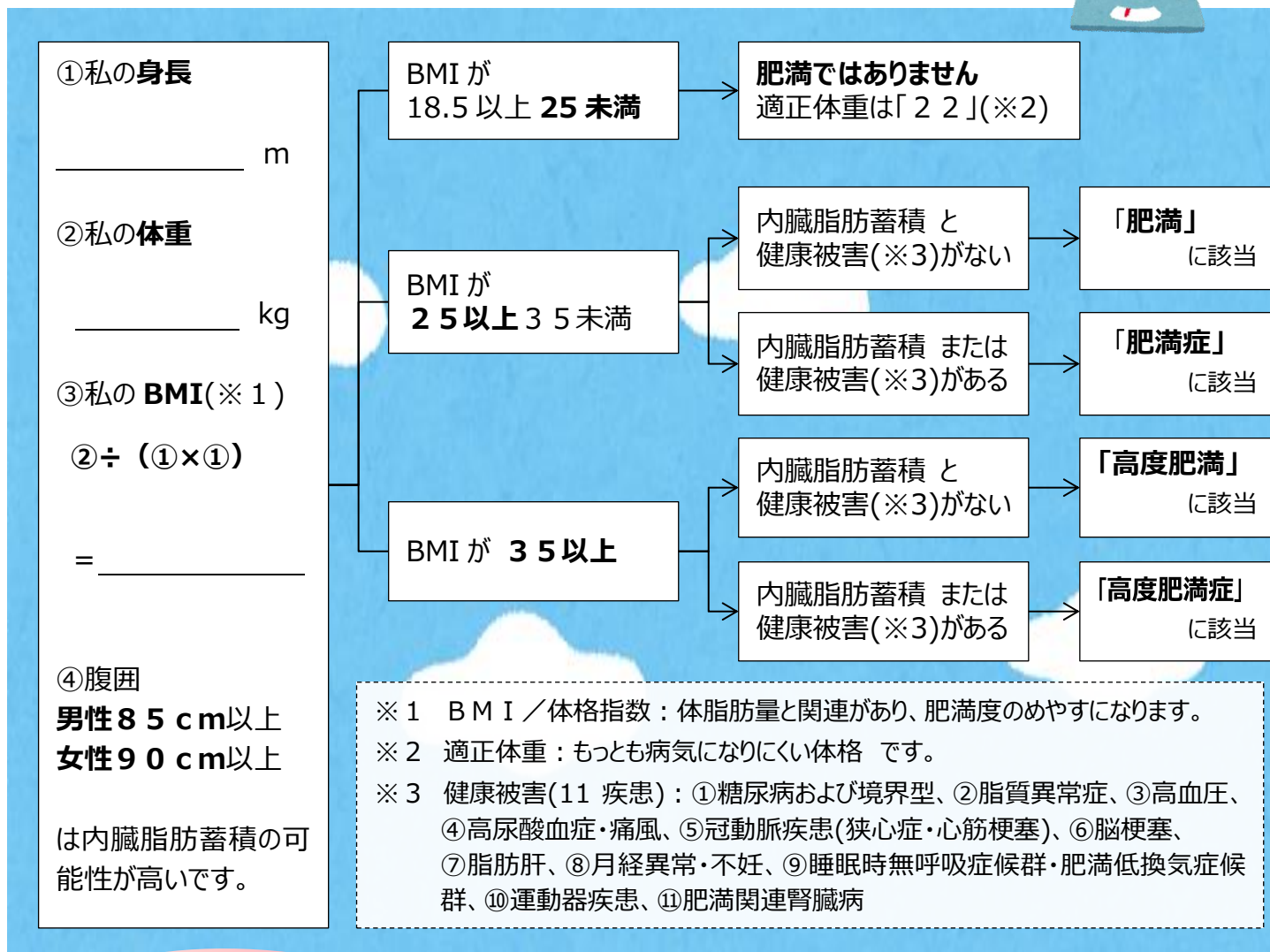


わたしって肥満！？ やせる「食べ方」で減量を成功させよう！

肥満かどうか調べてみましょう。



■「肥満」と「肥満症」

「肥満」は身体に脂肪が過剰に蓄積した状態で病気ではありません。それに対し「肥満症」は肥満が原因であるか、肥満が関係する健康被害(※3)が起こっている、あるいは起こっていることが予測される状態です。つまり肥満症は病気であり、健康障害を改善するため、医学的な治療＝減量の対象になります。

肥満は病気ではありませんが、健康障害を引き起こしやすい状態であるので改善する必要があります。



「やせ」の健康リスク

やせていれば健康かという、そうとは言えません。ホルモンの乱れ、疲れやすい、血行不良、免疫低下などの傾向があります。また、筋肉量が少ないと糖尿病になるリスクが高くなるという研究結果もあります。筋力・適正体重を維持することが大切です。

やせる「食べ方」

食事改善のための方法は色々ありますが、「わかっていけど、でも続かない・できない」なら、そのやり方は「自分には合っていない」のかもしれませんが。無理なく継続していける方法でなければ、どこかで挫折し減量は成功しません。

今の食生活の問題はなんでしょう。まずはひとつ、できることから始めてみませんか？

ここでは身体の仕組みに合わせた食べ方を紹介します。



■ 体内時間に合わせて食事をする

① 朝食を決まった時間にしっかり食べる

朝食をとると体内リズムが整います。

朝食は頭と体の目覚めのスイッチ。体温が上がり、活動の準備が整い、エネルギーを効率良く使えるようになります。朝食を食べないと代謝が上がらないのでエネルギーを燃焼しにくいため太りやすくなります。

例)



ごはん

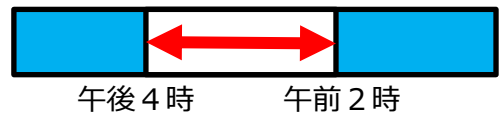
魚!

炭水化物+タンパク質の組み合わせがスイッチを動かすのに必要な組み合わせです。

② 夕食は早めにすませる

午後4時から夜中の2時の間は、身体に脂肪を蓄えるよう働く細胞が活発になる時間帯といわれています。この時間の摂取カロリーは抑えた方が良いでしょう。夕食は午後8時までにとるようにしましょう。

脂肪を蓄えます!



■ 1日の食べる量が同じなら、食事の回数は2回よりも3回の方がやせやすい

なぜかという、食事の回数が多ければ1食あたりの摂取エネルギーが少なくなり、血糖値の上昇が抑えられインスリン分泌量が減ります。インスリンは摂取エネルギーを脂肪として細胞に取り込むために働くホルモンですが、分泌量が減れば取り込まれる量が少なくなります。

■ 食べる量は無理に減らさない

人間の身体は、摂取エネルギー量が足りなくなると、少ないエネルギーでも生きられるよう変化します(生体防衛本能)。身体の省エネ化が進み摂取エネルギーを少しでも多く身体に貯め込もうとするため、食事量が少しでも太りやすい体質に変わってしまいます。

また足りないエネルギーを補うため、筋肉のタンパク質をエネルギーに変えてしまい、筋肉量が減ってしまうこともあります。これにより基礎代謝量^{※4}が低下し、やせにくくなってしまいます。

基礎代謝量と活動に必要な量の食事を取りましょう。

◆◆ご活用ください!◆◆

基礎代謝量はサンアップルのトレーニング室にある「体組成計」で測定することができます。

活動レベルごとの必要エネルギー量について、保健室までお気軽にお問い合わせ下さい。

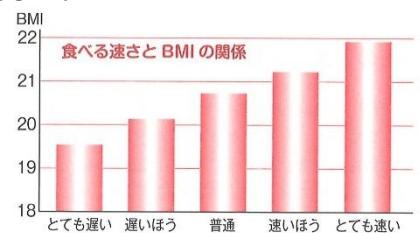


■ よく噛んで、ゆっくり食べる

食べ物を良く噛み味わいましょう。食事に時間をかけることで食べ過ぎを防ぎます。

食事を始めて20分経つと、脳にある満腹中枢が刺激され食欲を抑えます。

「ベジファースト」という言葉をご存じですか？食事は野菜から食べると血糖値の上昇を穏やかにする効果があります。さらに野菜をよく噛んで食べることで満足感を感じるため食べ過ぎを予防します。



Sasaki et al. Int J Obes 2003;27:1405-10

「早食いの人ほど太りやすい」食べる速さとBMIの関係

もちろん、運動も大切です。

極度に疲労しない程度の有酸素運動をおこなきましょう。また筋力トレーニングも筋肉量を維持し、基礎代謝量を低下させないために有効です。

※栄養指導を受けている方は主治医にご相談ください。