

朝晩がすっかり寒くなったこの頃ですが皆様体調管理はいかがでしょう？
あいはんど健康通信第十号をお届けいたします。今回は「いいダイエットを知ろう」です。



■筋肉まで落とすダイエットはNGです！

今までにダイエットをしたことのない方はほとんどいらっしゃらないでしょう。しかし、この”**ダイエット（減量）**”について間違った認識をしている方が少なくありません。

例えば「**食事を抜く**」「**糖質と脂質を取るのをやめる**」など極端な方法を選んでしまう人がいますが、これではかえって痩せにくくなったりリバウンドしやすくなります。

また、こうしたダイエットは**除脂肪体重（LBM）**まで減らしかねません。除脂肪体重とは体脂肪を除いた体重のことです。つまり生命維持に必要な部分の重さです。落とすべきではない部分まで落とさずに”**体脂肪**”を減らすダイエットが良いダイエットなのです。

必要な栄養素はきちんととり、今まで取りすぎた分を減らすこと、そして、とったエネルギーは運動などでしっかり消費することが大切です。

●まずは1ヶ月で1kg減を目指しましょう！

- ①**朝と夜の1日2回体重を量りましょう！**：毎日繰り返すうちに体重が増えた要因（昨日の夜にラーメンを食べた…等）、減った原因（毎日駅まで歩くようにした…等）がわかるようになります。そうすれば生活上の改善点が見つかってきます。体重計に乗る回数が多いほど体重が増えにくく減りやすいという研究報告もあるくらいです。
- ②**1日約240kcal減の食事を心がけましょう！**：生活上の改善点がわかってきたら、今度は食事内容を変えていきましょう。間食やアルコールを控えて240kcal減を毎日続ければ体脂肪1kg=7,000kcalを減らすことが可能です。カロリーブックなどを用意して工夫してみましょう。
- ③**夕食は早めに、遅くなる時は軽めにしましょう！**：夜遅い時間や寝る直前に食事をすると動いてエネルギーを消費することができません。更に消化器官にも負担がかかってしまいます。できるだけ夕食は早めにすませて、寝る前にお腹が空いた時には我慢して寝てしまうか、野菜スティックや低脂肪ヨーグルトなど軽めの食事で済ませましょう（食べ過ぎには注意です）。
- ④**少しでも歩く時間を増やしましょう！**：いきなりジムに通ったりきつい運動を始めるのは難しいものです。まずは1日10分間多く歩いてみましょう。休みの日にウォーキングなどの有酸素運動を行うのも効果的です。

それではまた、次回のあいはんど健康通信でお会いいたしましょう！