安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １１２（１月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、ダイエットについてです。

食事の量を制限したり、エクササイズや運動をしたりして減量すること。極端な摂取制限は、リバウンドの恐れがあるだけでなく健康に害を及ぼす。本来、英語の「diet」は日常的な食事・食べ物を意味します。日本では食事の量や種類を制限する食事療法のほかに、エクササイズや運動をして減量し、痩せた体型を目的とする「痩身」と同義に使われています。一般的なダイエットは、身体活動などで消費するエネルギーよりも、食事で摂取するエネルギーを少なくすることで体重を減らします。一日の基礎代謝量は、成人男性約 1,500 キロカロリー、成人女性で約 1,150 キロカロリーです。極端に摂取量を制限したり特定の食品のみを摂取する偏ったダイエットは、一時的には体重の減量が期待できますが、ストレスがたまるうえに必須栄養素の摂取量が不足し、食物繊維不足による便秘、カルシウムやビタミン D 不足による骨粗鬆症、鉄分不足による貧血、月経異常など健康を損なうリスクとなる恐れがあります。規則正しい生活を送り、食事ではエネルギー量（カロリー）を計算して、決して無理な状態とならないように調整しつつ、ウォーキングやランニングなど適度な運動を長く続けることが、ダイエットを成功させる秘訣です。なお、ダイエットの最終的な成否は、減量後の体重維持ができているか否かで判断することが求められます。

脂肪は減らす、筋肉は増やす

せっかく頑張ってダイエットしたのに、体のラインがきれいに見えない…そんな経験はありませんか？ダイエットと聞くと、どうしても体重ばかり気にしてしまいがちですが、体重を落とすだけではダイエットとはいえません。食事制限のダイエットでは、余分な脂肪も落ちますが、大事な筋肉も一緒に落ちてしまいます。筋肉量が落ちることで、新陳代謝や基礎代謝が悪くなってしまうことも。基礎代謝とは、何もせずにじっとしている状態で、生命維持に必要な活動（呼吸など）で消費するエネルギー量のこと。この基礎代謝が落ちてしまうと、ある程度体重が落ちた後、それ以上減らなくなってしまうこともあります。間食をしないなどの制限は必要ですが、栄養バランスが崩れるような食事制限はやめましょう。健康的に痩せるには筋肉をつけること。筋肉が増えると新陳代謝や基礎代謝が良くなり、何もしていなくてもエネルギーを消費してくれる理想的な体になってリバウンドや体調不良などを防いでくれます。「筋肉がつくと腕や足が太くなるのでは？」という心配はご無用。むしろ 、脂肪が筋肉に変わることできれいな体のラインを作ることができます。食事はきちんと食べて運動し、健康的な体を作りましょう。

有酸素運動と無酸素運動を両方取り入れる

有酸素運動とは、ジョギングやランニング、ウォーキングといった、ゆっくりとした動きで長時間運動すること。無酸素運動は筋力トレーニングなど短時間で負荷の高い運動をすること。ダイエットには有酸素運動が有効といわれています。有酸素運動を行うと、体内の糖質や脂肪が酸素と結びついて体外に排出してくれるので、効率よく痩せることができます。無酸素運動は糖質や脂肪を燃やさないので、筋トレをしたからといって痩せるわけではありませんが、筋肉がつくので引き締まった体を作ることができます。ただ痩せることだけを考えるのであれば有酸素運動を行えばいいのですが、ダイエットにおいて最も気をつけたいのがリバウンド。リバウンドを防ぐには新陳代謝を高める必要があり、そこで必要なのが筋肉です。つまり、痩せながらリバウンドを防ぐ体にするには、有酸素運動と無酸素運動の両方が必要になるのです。運動が苦手だからと食事制限をするのではなく、いつもならエスカレーターを使うところを階段で登ってみたり、お買い物でカートを押すのではなくカゴを持つなど、日々の生活の中で少しずつ運動を取り入れてみましょう。

ストレスを溜め込まないようにしよう

ダイエットをいている人の多くは、何かしらストレスを感じています。「お菓子は我慢」「運動しなければ」など、ダイエットをしていなかったときに比べ、ストレスを感じる機会が増えてしまいます。ダイエットをしている限り、そのストレスから解放されることは難しいですが、溜め込んでしまうとダイエットが続かなかったり、やけ食いをしてしまうなど、いい結果にはなりません。ストレスの解消法は人によって異なります。お酒を飲む、遊びに行く、好きなケーキを食べる……自分にとって何が最もストレス発散になるかを知っておきましょう。甘い

ものが大好きな人にとってダイエットは大敵のようなもの。「甘いものが大好き。でもダイエットしているから食べれない」これもひとつのストレスになってしまいます。そこで、少し考え方を変えてみましょう。
例えば「１週間のうち１日はケーキを食べる。その代わり、いつもより多めに筋トレをしよう。」こうすることで、食べられないストレスから少し解放され、運動もできます。自分の中でルールを決めて必ず守るようにすると、挫折せずにダイエットを続けることができますね。

食事の時間にご注意！

ダイエット中だからといって、朝ご飯や夜ご飯を抜くのは厳禁。毎日３食はきちんと食べなければ、体調不良の原因になってしまいます。だからといって、いつ食べてもいいわけではありません。特に注意しなければならないのが夜ご飯の時間帯。ダイエット中は、できる限り早めの時間に食べ終えるようにしましょう。
仕事などの関係で帰宅時間が遅い方は難しいかもしれませんが、寝る４時間前までに食べ終わるようにすると、内臓に負担をかけることなく消化してくれます。消化が悪ければ、溜め込みやすい体になってしまうので、気をつけたいですね。休みの日などは、少し意識して早めに食べるようにしましょう。健康な体でいるには規則正しい生活が一番。夜更かしなどせず、睡眠時間をきちんと取り、同じ時間帯に食事をすることが、ダイエットの近道とも言えます。まずは生活習慣を見直して、健康できれいな体を作るようにしましょう。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)