



## 知って得する あかいけさんち の健康情報④

### 第4回目は正しい減量方法です。



#### ◎健康的で正しい減量計画

年齢を重ねると、多くの方が太りやすくなってきます。生活習慣病を防ぎたいし、若々しく元気でいたいから、肥満は避けたい。けれど体重だけを減らせばよいのでしょうか？健康的な減量を考えましょう！

#### 体脂肪を狙って減らす、健康的な減量を

体重を構成しているものを知ると、体脂肪を減らして筋肉や骨を維持するのが健康的な減量法である事がわかります。運動せず食事制限だけで急激に減量すると体脂肪以外のものも一緒に減って体調を崩すこともあるのでゆっくり時間をかけて減量しましょう。

#### 健康的な減量スケジュール

1ヶ月あたり1～2kgまたは体重の3%程度を3～6カ月かけて減らすことを目標にする。急激な減量は、身体はもちろん精神的な負担が大きくりバンドしやすい。また、運動せず食事制限だけで減量すると筋肉や骨量が減ってしまう。



#### 筋肉と骨量は減らさず減量！

##### 筋肉を維持するには

●主成分であるたんぱく質をとる  
朝食や運動直後にたんぱく質をとると、効率よく筋肉になる。特に大豆たんぱくアディポネクチン(体内の糖質消費を促すインスリンの働きを正常にする物質)の分泌を促進するという報告がある。  
たんぱく質は食事誘発性熱産生(食事による消費エネルギー)がほかの栄養素より高い。  
→大豆・大豆製品・肉類・魚類など

##### 骨量を維持するには

●主成分であるカルシウムをとる  
日本人に不足しがちなミネラル。減量のために食事をへらすとさらに不足しやすくなる。  
→小魚、大豆、大豆製品など  
※ほかに、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDやビタミンK、骨の大切な構成成分である、たんぱく質なども意識してとりたい。

#### 体脂肪を減らす方法！

健康的にヤセるために必要なのは、脂肪を適度に減らすことです。体には2種類の脂肪があり、皮膚の下にあるのが皮下脂肪、内臓まわりにつくのが内臓脂肪です。

##### 体脂肪を落とすのにおすすめの食生活

●しっかり食べる、けれども食べ過ぎない  
食事を抜くと、次の食事まで空腹の時間が長くなって、過食等につながります。そのため食後の血糖値が急上昇して、脂肪を溜め込みやすい体になります。また、毎日3食食べることは、ムダな間食を防ぐ効果もあります  
ただし、食べ過ぎないように腹8分目を心がけましょう。

##### ●よく噛んで食べる

ひと口ごとに、何回かんで食べているか数えたことがありますか？早食いの人は、ほとんどかまらずに飲み込んでいっているといわれています。

##### ●野菜、海藻、キノコで食物繊維摂取

食物繊維は、腸の掃除をして体に不要なものの排出を助けるほか、食後の血糖値の急上昇も抑えることができます。また、口に入れる順番も、まず食物繊維が豊富なサラダや副菜などからにすると、腹持ちもよくなり、血糖値の急上昇も防げます。

##### 体脂肪を落とすためにおすすめの運動

##### ●ウォーキングなどの有酸素運動

体脂肪が高くなっている主な原因として、運動不足が考えられます。運動をすることで、消費カロリーをアップしましょう。まずは、いきなり激しい運動をはじめのではなく、近所をウォーキングするなど、軽めの運動を日常に取り入れることをおすすめします。

ウォーキング、ジョギング、ランニング、サイクリング、水泳、水中ウォーキング、エアロビクスなど自分に合った運動を取り入れてみましょう。

##### ●スクワットなどの筋トレ

日常の生活をしているだけでは、筋肉はなかなか増えません。スクワットや腕立て伏せなど、筋肉に負荷をかける運動を取り入れて筋肉量を増やしましょう。筋肉量が増えると基礎代謝量が上がり、普段の生活で消費できるエネルギーがアップします。

次号も  
お楽しみに

