



健康コラム

5.6月号



夏に向けてそろそろはじめませんか？

* ダイエット *



1度は経験された方は多いじゃないでしょうか？
きっかけがあれば簡単に始められるものですが、
頑張りすぎてしまうと「リバウンド」という
こわ~いことが起こりやすくなってしまいます。
そこで今回は頑張りすぎない、ゆるゆるダイエットをご紹介します！！

リバウンドとは…ダイエットをやめた後に、体重がダイエット前、またはそれ以上に増えてしまう現象。リバウンドを繰り返していると、逆に太りやすく痩せにくい体質になってしまいます。

リバウンドしにくい減量目安は？

1カ月、現在の体重の**3%~5%**まで。
5%以上落とすとリバウンドする可能性がグンと上がります。
短期ダイエットをするにしても、
できればこの数値は守るようなペースで痩せるようにしてください。

そもそもなぜリバウンドしてしまうの？

身体が急激な変化に耐えられず、
痩せても元に戻ろうと食欲を増進させて太ろうとします。
ダイエット前は食欲抑制ホルモンと食欲増進ホルモンのバランスは
均衡しているため長期間に渡って体重を維持できます。
しかし、ダイエットをして体重を減らした場合、
食欲抑制ホルモンの分泌量が減って
食欲増進ホルモンの分泌量が増えてしまいます。
これが痩せた時に食欲が増進する仕組みです。



1カ月3kg減量しようとしたとき、
体重60kgの人が落とすより、体重80キロの人が落とす方が
リバウンドする危険性は低下します。



脂肪1kgって何キロカロリー？



約7200キロカロリー

1か月1kgを減らすには…

7200キロカロリー ÷ 30日 = 1日あたり240キロカロリー

減らすと落ちます!!

【消費カロリー(身体活動や運動などで消費されるカロリー)を含めず、

ゆるゆる①『間食見直しダイエット』

3食の食事以外に食べる間食(おやつ)は胃が小さいため、運動量が多いにも関わらず1食量がしっかり食べられない乳幼児には大事な食事になります。

基本的に3食しっかり量が食べれる大人には必要ありません。

しかし間食は気分転換になったり、生活にうるおいを与えるなど情緒面に働く役割もあります。賢くダイエットに取りいれましょう!!

【意外にあるある💧 約240キロカロリー前後のお菓子】

いつもの生活でとくに食べ過ぎてないのに徐々に増えていった体重…。もしかしたら、ついつい手をのばしてしまったものが原因かもしれません!!



ショートケーキ 1個
約350キロカロリー



クッキー 5枚
約200キロカロリー



板チョコ 1枚
約330キロカロリー



ポテトチップス 60g
約330キロカロリー



大福 1個



のど飴 1本



コーラ 1本



【間食おすすめ食品】



キシリトールガム 1本
約40キロカロリー



小袋お菓子 1袋
約80キロカロリー
※4袋あたりではありません



バナナ 1本
約80キロカロリー



アイスクャンディー 1本
約100キロカロリー



ナッツ 10粒
約70キロカロリー



ヨーグルト 1個
約100キロカロリー



240キロカロリーを減らすことは、
あくまで間食が習慣化されている方におすすめです。
普段から間食がなく3食食べている人が
主食をなくすこと・おかずを極端に減らすこと・置き換えダイエットなど
行うのはおすすめしません。
3食の量を減らせば必ず痩せますが
食事量を戻したとき、リバウンドの原因になります。



ゆるゆる② 『もぐもぐダイエット』



白米⇒玄米や雑穀米へ

※玄米のみじゃ食べにくい場合は
白米を足してみてください♪



海藻・きのこ類

※低カロリーなので
たくさん食べてもOK♪



野菜の中でも
ごぼう・たけのこ
ブロッコリー・カリフラワー

※れんこんも歯ごたえがあり
よく噛むことができますが、糖質が多いため
食べすぎはカロリーオーバーの原因に…。



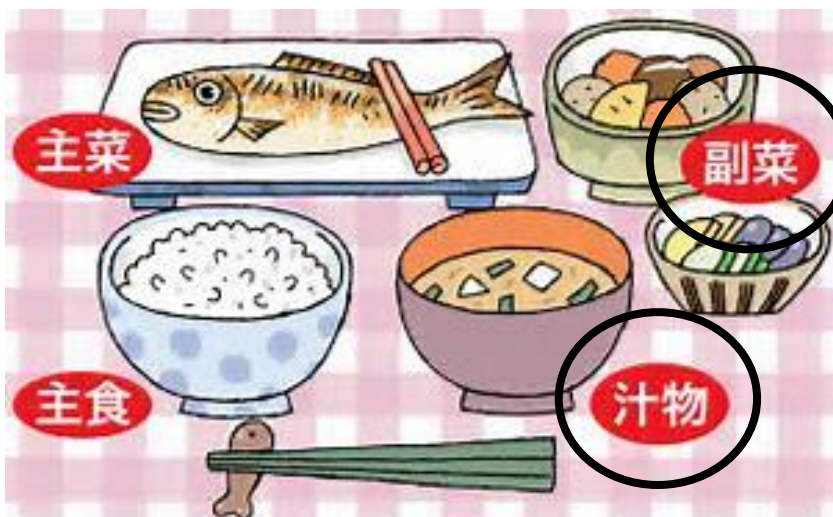
よく噛むことで脳にある満腹中枢が刺激され、
ついつい食べ過ぎてしまう前にお腹いっぱいになれます。
また、上記の食材は食物せんいが豊富に含まれているため、
腸のお掃除もしてくれますよ。



ゆるゆる④ 『プチ食べ順ダイエット』

しっかりと食べ順ダイエットをやる
色々決まり事があるから実践するのは難しい人にピッタリ！
副菜や汁物から食べるだけ！

お腹が少し満たされたら好きなように食べてみて下さい♪
お腹が空いてガツガツと食べてしまう気持ちがおさまります。
また、ついついおかずがおいしいと食べすぎてしまう
主食の食べ過ぎ予防にもなりますよ！



洋食なら
季節のサラダを
プラス



和食なら
酢の物やお浸しを
プラス



副菜をもう1品プラスしたり、『もぐもぐダイエット』で紹介した食材を入れて
ボリューム感をだすなど、アレンジされてもOKです！



～すぐにでもできるダイエットシリーズ～

口に一口入れる毎に箸を置く

※ゆっくりよく噛んで食べることで
食べ過ぎ防止に！



口さみしくなったら
ハーブティー

※甘い香りのハーブは
砂糖がなくてもおいしく飲めますよ！！

食後は必ず歯磨きをする

※ついつい食べたくなくなってしまっても歯を磨けないところじゃ食べられません！



ここに書かれたダイエット法でも他の方法でも、
1つでも自分に合うものを見つけ**その時だけではなく続けること**が
ダイエットの1番の近道です！！



〈参考文献〉 毎日の食事のカロリーガイド/女子栄養大出版部
かんたん！やせる！カロリーブック/西東社