

リバウンドしちゃったら？

ダイエットにつきものなのがリバウンドですが、リバウンドの原因は飢えを感じると脳が「太るホルモン」を出して食べたものを蓄えようとするからです。炭水化物は必要ですが、脂肪になりやすいので、野菜を中心にたんぱく質をとりながら、少しだけ減らすことがベターです。



内臓脂肪って？

正しくは「内臓脂肪型肥満」といいます。おなかの内臓脂肪のまわりに脂肪がたまるタイプの肥満です。内臓脂肪は付きやすいが、有酸素運動などで比較的落ちやすいと言われています。1日30分のウォーキングを続ける等継続的運動が有効です。



ゼロキロカロリー飲料は いくら飲んでもOK？

「カロリーオフ」は100mlあたり20kcal未満、「カロリーゼロ」あるいは「ノンカロリー」は100mlあたり5kcal未満であれば、そのように表示していいことになっています。つまりカロリーが全くないわけではないのです。

飲みすぎは当然、余分なカロリーとなりますし、炭酸飲料は胃を刺激して食欲を増進させます。カロリーゼロだからといって気を緩めているといつの間にか、食べすぎ・飲みすぎになりかねません。

“スッキリした炭酸飲料が飲みたい”という時には、炭酸水にレモン汁を入れて飲むと、スッキリとした味わいで疲労回復にも役立ちますよ♪



① 単品よりも定食

ラーメン、チャーハン、カツ丼、カレー、パスタなどの単品料理には炭水化物が多すぎたり、脂質が多すぎたりと、何かと栄養バランスが偏りがちです。小鉢の多い定食物を選びましょう。



② 丼ものは要注意!!

「どんぶりもの」は通常のごはん茶碗の1.5倍ほどの量が入っているといわれています。また、上に乗っているものも脂質が多いので、出来るだけ野菜と組み合わせたり、ご飯が多いと感じたら残すようにしましょう。



③ お昼は抜かない!

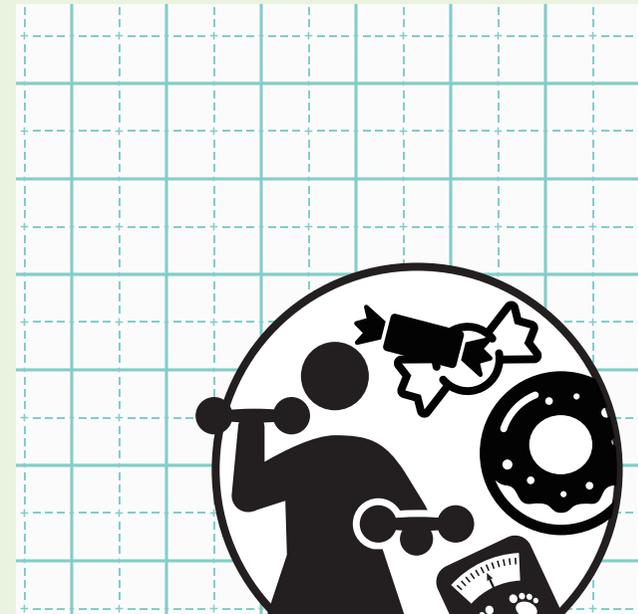
夜に飲み会や外食の予定があっても、**お昼ご飯を抜くことはNG!!**

理由として・・・

【お腹が空きすぎて、いつもより余計に食べてしまう】
【空腹時間が長いと、次に食事をした時に、脳がエネルギーとして蓄えようと体に指示を出し、吸収した栄養素が脂肪となって体につきやすい状態になってしまう】などがあげられます。



ダイエット



お薬やお体に関することでお悩みがある方は、お気軽にご相談ください。



How to ダイエット

ダイエットの方法は、さまざまなものがちまたに広く紹介されていますが、体のバランスを崩さずに体重を落とすことが理想です。

そのため、本来は医師などの指導のもとで行われるべきです。しかし、病院に行く時間がない、もっと手軽にダイエットしたい、などの欲求からこうしたいろいろな種類のダイエットが広まったと考えられます。体調を考えながらゆっくり行いましょう。



Point 1

**ダイエット成功の法則は
摂取カロリーと消費カロリーのバランス**

「摂取カロリー」とは、摂取した飲食物のカロリーです。
「消費カロリー」とは、基礎代謝と日常生活の動きで使われるカロリーです。このバランスで痩せたり、太ったりします。

消費カロリーはその人の体質や運動量によってそれぞれ異なるため、まずは自分がどれ位のカロリーを消費しているか、どれ位のカロリーなら消費してもいいのかわかる必要があります。

- 消費カロリーが上回ればダイエットに。
- 摂取カロリーが上回れば太る原因に。

Point 2

食事はゆっくりよく噛んで

満腹感は脳内満腹中枢でコントロールされています。満腹中枢は、食事の開始から 20 ~ 30 分くらいで作用し始めます。

料理の工夫だけでなく、「一口ごとに箸を置く」、「小さなスプーンを使う」、「お茶を飲みながら食べる」などの工夫をして、少なくとも 20 分程度かけてゆっくり食べましょう。



Point 3

ビタミン&ミネラルをしっかり摂取

食事から入ってくるビタミン・ミネラルが不足すると効率的にエネルギーを作ることができなくなり、「代謝の悪い状態」になってしまいます。

積極的に食べよう！

**果物・野菜
海藻・豆類**



Point 4

発酵食品は継続的に！

発酵食品にはアミノ酸や酵素は豊富に含まれているので、代謝があがり、余分な脂肪を排出しやすくしてくれます。また、ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌は腸内環境を整えてくれます。

**醤油・味噌
ヨーグルト
納豆・チーズ・キムチ**



Point 5

食物繊維を積極的に！

食物繊維は血糖値の急激な上昇を防いでくれたり、水分を含んで膨らむため食べすぎを予防してくれたり、体内に吸収されないためエネルギーにはならないのでダイエットにはとても役立つ成分です。

**豆類・こんにゃく・根菜
玄米・ライ麦・芋類・野菜類**



Point 6

量を多く取る<品数を多くとる

健康づくりには栄養バランスのよい食事をとることが必要です。人間が必要とする栄養素は、それぞれに1日の必要量は決まっているので、どれが不足しても体によくありません。野菜だけ、果物だけ、といった極端に偏った食事をしていると体に不調をきたしたり、病気を発症したりといった弊害が起きる可能性があります。

バランスのよい食事をとることで身体がそれ以上余分な食べ物を欲しがらなくなり、自然に食欲を抑えることが出来ます。まずは1日に何品目食べているのか数えてみましょう。



ウォーキングなどの有酸素運動は、効率よく脂肪を燃やせるため、肥満解消におすすめです。息が弾んで汗をかく程度のを、1日30分間以上、週3日以上行いましょう。

**ジョギング・ウォーキング
サイクリング・水泳 etc**



Point 8

日常生活の中で体を動かす

窓拭きや床掃除、買い物や散歩に出かけるなど、生活の中で積極的に体を動かすこともよい運動になります。

エレベーターより階段を使うなどして歩く時間を増やすことから始めましょう。

