

life

くらし

健康110番

国際医療福祉大学病院です



鈴木幸江主任保健師

正しいダイエット法は

Q 4年前から食事制限と運動でダイエットに取り組んでいますが、すぐにリバウンドしてしまいます。食事が不安で旅行も行きたくありません。正しいコントロールを覚え、安心して外食や旅行をしたいのですが。

A 「頑張っただけで、リバウンドしてしまっただけという経験のある方はたくさんいらっしゃいます。極端に食べる量を減らすと、一時的な体重減少はあっても、体は1回の食事ですぐさまエネルギーを蓄えようとするので、太りやすい体質になります。また、筋肉が落ちて基礎代謝量が減り、かえって太りやすくなってしまいます。

「頑張っただけで、リバウンドしてしまっただけという経験のある方はたくさんいらっしゃいます。極端に食べる量を減らすと、一時的な体重減少はあっても、体は1回の食事ですぐさまエネルギーを蓄えようとするので、太りやすい体質になります。また、筋肉が落ちて基礎代謝量が減り、かえって太りやすくなってしまいます。」

「頑張っただけで、リバウンドしてしまっただけという経験のある方はたくさんいらっしゃいます。極端に食べる量を減らすと、一時的な体重減少はあっても、体は1回の食事ですぐさまエネルギーを蓄えようとするので、太りやすい体質になります。また、筋肉が落ちて基礎代謝量が減り、かえって太りやすくなってしまいます。」

食事量 極端に減らさない



イラスト/ 仲田育代 SHIMOTSUKE GRAPHICS

過ぎるとタンパク質や脂質の摂り過ぎでカロリーオーバーになるので、ご飯類は1食につき茶碗に軽く1杯（100〜150g）程度は摂るようにしましょう。

筋肉を作るタンパク質も大切な栄養素です。極端に肉類や魚類の摂取量を減らすと、筋肉が減少して太りやすくなります。「揚げ・炒める」といった油を多く使う方法を減らしましょう。

「焼く・ゆで・蒸す」といった調理法を増やすとよいでしょう。脂身の少ない肉を選んだり、肉より魚類・大豆製品を多く摂ったりすることをお勧めします。

間食は1日200kcal以内にして、食事で不足しがちな果物や乳製品を摂るとよいでしょう。お菓子類は低カロリーのものを選び、食べる前に量を決めましょう。

食物繊維は脂質の吸収を穏やかにし、便秘解消にも効果的ですが、定食メニューにエッセンスの強い味方です。野菜類やキノコ類、海藻類は加熱前の量で両手1杯を目安にたっぷり摂りましょう。サラダは低カロリーやノンオイルのドレッシングにして、マヨネーズは控えましょう。間食や外食を我慢しすぎるとストレスになるので、たまには楽しんでください。

外食では、丼や麺類などの単品メニューではなく、定食メニューにすることを勧めます。運動については、脂肪燃焼効果が高く、筋肉を鍛える運動を継続することが大切です。特にスローステップは誰にでも簡単にできる有効な運動です。好きな音楽を聴きながら、またテレビを見ながら楽しく続けてください。

「ダイエットには時間がかかります。多少の失敗は気にせず、ストレスをためずに楽しみながら取り組んでください。」
（予防医学センター主任保健師 鈴木幸江）
（第2、4、5木曜日 掲載）