

# 間違いダイエットしていない？



多くの女性が一度は挑戦したことがあるダイエット。いまの日本では、若い女性に“やせ”が増加傾向にあり、そのことから女性のダイエットに対する関心の高さがうかがえます。しかし、やることにこだわらただけで正しいダイエット法に無関心だと、美と健康を損なう危険性があることをご存じですか。

世の中ではさまざまなダイエット法が紹介されていますが、運動をせずに食事を抜いたり減らしたりすると、栄養が偏り、結果として余計に太りやすくなったり、ホルモンバランスが崩れて肌が荒れるなど、健康や美容面に悪影響を及ぼします。こういった間違いダイエットをしている人が、実は案外多いのです。ダイエット中でも、美と健康を保つために三食しっかり食べて運動をすること。せっかくダイエットをするのなら、美しく健康的に理想体型をめざしたいですね。

## 間違いダイエット

# NG!



### ◦食事を抜く

一食でも抜くと、体が飢餓状態に備えるために体脂肪をためこもうとし、余計に体脂肪が増えることに。

### ◦単品で食べ続ける

(バナナダイエットなど)

栄養の過不足が出る。特に、鉄分やたんぱく質、カルシウム、食物繊維など、女性にとって重要な栄養素が不足しがちとなり、貧血など体の不調につながる。

### ◦運動をしない

人が生きていくために最低限必要なエネルギー量を基礎代謝といい、基礎代謝が高いほどエネルギー消費量が高く、脂肪が蓄積しにくい。特に筋肉を維持するために基礎代謝が多く使われるので、運動不足で筋肉が落ちると基礎代謝が下がることに。



### ◦三食規則正しくとる

朝から日中にかけてはエネルギーが消費されやすいが、夜は脂肪となって蓄積されやすいので、食事量のバランスや時間を考えて三食しっかりと

◦栄養バランスのとれた食事を  
ビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランスよく食事からとろう。また、たんぱく質は筋肉のもと。肉(赤身)は、貧血の改善にも欠かせない栄養素なので適度に食べよう。



### ◦適度な運動をする

特別な運動をしなくても、姿勢をよくする、速足で歩く、階段を使うなど、日常的な心がけが大切。それだけで筋肉の維持につながる。



美的・健康的ダイエット

# OK!