

“間違いダイエット”していない？

多 多くの人が一度は挑戦したことがあるダイエット。特に女性はやせ願望が強い傾向にあり、厚生労働省の調査※¹でも、「やせ」と判定※²される女性の割合がここ10年で増加しているそうです。しかし、やせることにこだわるあまり、偏った食事や無理な絶食など、間違ったダイエットを続けると、健康や美を損なってしまう危険性があります。実はこうした間違いダイエットをしている人が案外多いと言われています。

世 の中に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ると指摘されます。また、ホルモンバランスが崩れて肌が荒れるなど、特に女性にとっては美容面にも悪影響を及ぼします。ダイエット中でも健康と美を保つために、3食しっかり食べて運動をすることが大切。美しく健康的に理想体型をめざしたいものです。

※1 平成25年「国民健康・栄養調査」。

※2 BMI(体重(kg)÷身長(m)²)を用いた判定。「やせ」はBMI18.5kg/m²未満。日本肥満学会「肥満症の診断基準」による。

間違いダイエット

NG 食事を抜く

1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て、余計に体脂肪が増えることに。

NG 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。鉄分やたんぱく質、カルシウム、食物繊維など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。

NG 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。



健康的・美的ダイエット

OK 3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3食しっかりとろう。

OK 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。

OK 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、日常的な心がけが筋肉の維持につながる。

