

BMIを目安に

過度な減量はせず、BMI値*を参考にしたり、
自分の体調がよいと感じる体重を
維持することを目指しましょう

* BMI 値＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
※ BMI 標準値は18.5～25未満。
BMI22は最も生活習慣病が起きにくいとされる数値ですが、
健康長寿に関しては「ちょっと肥満」程度のほうがよいとされています。



あした
元気に



あなたは大丈夫？ 危険なダイエット法

流行しては消えていくさまざまなダイエット法、ダイエット食品…。
ダイエット食品の裏に潜む副作用で、体を壊してしまうかも。
あなたのダイエット法は大丈夫ですか。



管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子

ダイエットは
短期集中イベント？

新しいダイエット方法が次々とマ
スコミに登場し、流行しては廃れて
いきます。

廃れる理由のひとつに、実際にや
つてみて効果が出なかったと感じる
ことが挙げられます。効果が実感で
きなかったと判断するのは、ダイエ
ットを2週間から1カ月程度の短期
集中のイベントとして考えているか
らではないでしょうか。そこで手軽
にダイエットを成功させたい、とい
う願いをかなえてくれるようなダイ
エット食品が販売され、気をつけな
いと体に好ましくない現象、つまり
健康被害を及ぼす商品にあつことに

なっています。

輸入品の使用は慎重に
安易に手を出さないこと

ダイエット食品で特に気をつけて
いただきたいのは、インターネット
などを利用した個人輸入による海外
からの輸入品（お茶類を含む）の使
用です。海外で健康食品として販売
されていても、体重を落とすことだ
けを追求したため、副作用など利用
者の健康への配慮がまったくなされ
ていない医薬品成分（日本未承認の
ものを含む）が含有されている商品
があるのです。

病院で治療しなければ体調が改善
しないほどの副作用の出るものが、
先進国の製品でも多く存在します。

個人で、あるいは代行業者によって
手軽に輸入ができるダイエット食品
による健康被害が多発しているの
で、安易に手を出さないようにする
のが無難と言えます。

「問い合わせ窓口」といったサポ
ート体制のない販売業者による商品
にも要注意。これには使用後の体調
まで配慮しないという無責任さが見
受けられます。また、窓口があつて
も、体調不良を訴えたときに「体重
が落ちるまでの一過性のもので、続
けて使用していれば体重は落ちる」
などと説明して継続使用をすすめて
くる場合もあります。

とにかく、体調不良を起こしたら
即刻使用を中止し、自分の体を守り
ましょう。

極端なダイエットは危険！
リバウンド体質で逆効果

ダイエット法として、1日3食の
うち、どこかの食事のタイミング
で、絶食や極端にカロリーの低い食
事、ジュースなどで済ませる極端な
やり方はお勧めできません。即効性
をねらう気持ちもわかりますが、こ
れは危険なダイエットです。強い倦
怠感、体力低下、貧血などを起こし
やすくなってしまう。特に糖尿
病の方は低血糖を起こしてしまうの
で非常に危険です。栄養バランスを
損ねますし、カロリーを吸収しやす
いリバウンド体質になり、ダイエッ
ト法としても逆効果です。

参考にしたリ、自分の体調がよいと
感じる体重を維持することを目指し
ましょう。3食きちんと食べ、食事
量は腹八分目、ウォーキングなどの
運動も取り入れて、体を積極的に動
かすことを習慣にしましょう。ダイ
エットは体重を落とすだけではな
く、落ちた体重を維持することが重
要です。食事と運動の両方を習慣づ
けることが、一見遠回りに見えても
確実な方法です。

極端にカロリーの低い食事やジュースのみを
通常の食事代わりにすると
強い倦怠感や体力低下、貧血を引き起こします

食べる順番を変える だけでこんなに違う！

食事の食べ順を変えるだけでも大きなダイエ
ット効果があります。次のような順番で食事を
すると、ダイエット効果を上げながらおなかの
満足感も得られます。専門知識や特別のスキル
は必要ないので、誰でも簡単に効果が上げられ
るダイエット法です。ぜひ試してみてください！

①最初はお茶や汁物から

水分摂取によって食欲を高めるホルモンである
グレリンの分泌が減るので、食欲を抑制するこ
とができます。

②次は野菜料理など

野菜の食物繊維は硬いので、かむ回数が増えま
す。するとかむ感覚が歯やあごから脳に刺激を
届け、満腹感を得やすくなります。

③肉や魚料理

含まれるビタミン・ミネラル類の効果で、食べ
た食事の代謝を高めます。

④最後にごはんやパンなど

食事の最後に炭水化物でもの足りない部分を補
うようにすると、すでにさまざまなおかず類を
摂取していますので、食べ過ぎません。

置き換えしない 置き

