



正月太り、していませんか？

(一財)労働衛生協会
健康管理部 川崎 玲子

リバウンドしないダイエットとは

リバウンドの原因 リバウンドをしてしまう原因は2つあります。



原因 1 脳が「飢餓状態である」と思ってしまう

摂取カロリーを極端に減らす・急激な体重低下

脳が飢餓状態であると察知

エネルギーが節約され、蓄積するように働く

身体は太りやすく痩せにくくなる

原因は・・・

身体は自分自身を飢餓から守ろうとする働きがあります。今まで摂取できていたエネルギーが得られなくなると、脳が「食べ物を得られない状態(飢餓)なのだ」と察します。そして、摂取したエネルギーをなるべく節約するようにカラダに指令を与えます。そのため、今まで太らなかった食事の量でもエネルギーが過剰になり、蓄積するように働いてしまいます。

原因 2 筋力の低下

摂取カロリーを極端に減らす

基礎代謝量より摂取エネルギー量が少なくなる(エネルギー不足)

筋肉を分解してエネルギーを調達する(筋肉量が減少)

基礎代謝が低下し、太りやすくなる(消費エネルギーが減少)

原因は・・・

過度の食事制限を行うダイエットでは、一時的な体重の低下はあるかもしれませんが、体脂肪とともに筋肉量も減少してしまいます。すると、基礎代謝によって消費されるエネルギーも減少してしまうのです。結果的に、太りやすい体になります。



*基礎代謝量とは、何もしなくても消費される「体温の維持や呼吸などに必要なエネルギー量」で、生命維持のために必要なものです。人間の消費エネルギーは、この基礎代謝量と身体活動によって消費されるエネルギー量に分かれます。

リバウンドを防ぐポイント

1ヶ月の減量を5%以内に

体重が1ヶ月に5%以上減少すると身体の基礎代謝が下がり、結果として痩せにくく、太りやすくなります。
(5%=80kgの人なら4kg、60kgの人なら3kg)

運動と食事の両方に取り組む

運動をしていてもその後の食事で食べすぎては意味がないので、炭水化物や脂っこいものはできるだけ避けましょう。



1日3食、きちんと食べる

食事の間隔が空くと、身体は節約モードに入り次の食事で脂肪を溜め込もうとします。たとえ食べる時間がなくても、何か口に入れることをおすすめします。
(バナナ1本、牛乳1杯、スープ1杯でも大丈夫です)



ストレスをためない

夜22時以降は、身体が脂肪を溜め込みやすく働きます。極端に頑張りすぎるとストレスになることが多く、リバウンドしがち。まずは1週間単位、1ヶ月単位で考えて、ときどきは好きなものを食べるなどのご褒美も作り、自分なりのルールを作って頑張りましょう。もし体重が停滞ぎみだったり、増えてしまったりしてもあせらず、ゆっくり自分なりのペースを維持して継続していくことが大切です。

ダイエット成功度チェックリスト

- 自分のまわりに食べるものいろいろおいてある
- 何かしながら、無意識に何か食べてしまっている
- 食事のスピードが速い
- ストレスがたまるとつい食べてしまう
- 朝食は食べないことが多い
- 1日のうちで夕食を一番多く食べてしまっている
- 夜22時以降に食事をすることが多い
- お酒はよく飲むほうである
- ダイエット中はイライラしてしまう
- 定期的な運動習慣がない



*6項目以上あれば、ダイエットは成功しません。まずは生活改善を!!