

# 健康人で行こう!

## ●「体重が減った」それはダイエットじゃない!?

「テレビ」や「雑誌」で目にする“ダイエット情報”の中には、「×週間で○kg痩せる!」「××で○kg痩せた!」といった過激なキャッチフレーズで目を引くものも少なくありません。

ところが、そういったキャッチフレーズのダイエット法には、かなり問題点もあるようです。

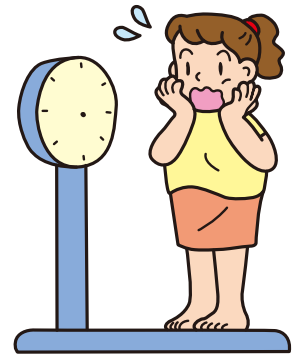
まず、問題点として挙げられるのが、その極端なダイエット方法のようです。

例えば、グレープフルーツやリンゴ、コンニャクなどの単品だけを食べ続ければ、確かに一時的に体重は減るそうです。しかし、それによって減った体重の大部分は“体の水分”のため、体に負担をかけるこういった極端なダイエット法は、結果的に栄養不足になり、“筋肉”を衰えさせてしまうそうです。

また、ダイエットで食事の量を減らしてしまうことは、体に脂肪を蓄えようとする“適応現象”を招いて、逆にリバウンドの原因になってしまうとか。

さらに無視できないのが、無理なダイエットを行った結果、体の不調だけでなく、“心のバランス”にも悪影響を及ぼすこともあるそうです。

ダイエットによる無理が重なると、「勉強」や「仕事」の能率も上がらずイライラしたり、慢性的な疲れや倦怠感にも陥りかねないそうです。



### メタボから救う! 正しいダイエット法

そこで大切なのが、ダイエットの目的を「体重を減らす」ではなく、「**余分な脂肪を落とす**」ことと考えることです。ただ単に体重が減っても必要な筋肉が落ちたのでは、体脂肪が残ったままで正しいダイエットとは呼べないそうです。

#### あなたの生活習慣をチェックしよう!

設問	はい	いいえ
20歳のときの体重から10kg以上増加している。		
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。		
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。		
同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。		
この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。		
早食い・ド食い・ながら食が多い。		
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。		
夜食や間食が多い。		
朝食を抜くことが多い。		
ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。		
現在、たばこを習慣的に吸っている。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまでに合計100本以上、または6ヵ月以上吸っている者」であり、最近1ヵ月間も毎日、またはときどき吸っている者)		
睡眠で休養が得られていない。		

「はい」と答えた項目が5カ所以上の方は、メタボリックシンドロームに要注意の生活習慣です。(日本栄養分析センター談)

※厚生労働省HPより引用

しかし逆に、筋肉を落とさずに体脂肪を落とせば、見違えるほど魅力的なスタイルを手に入れることも夢ではないそうです。

もちろん体脂肪を減らすことはダイエットだけでなく、いま話題の「メタボ対策」としても欠かせません。

内臓周辺に脂肪がついてお腹がポッコリと出てしまう、いわゆる“中年太り”と呼ばれる「内臓脂肪型肥満」は、現代では40~74歳の女性の5人に1人、男性はほぼ2人に1人といわれるほど、その該当者、もしくはその予備軍がいるそうです。

だからこそ、正しいダイエットで体脂肪を減らすことは、理想的なスタイルはもちろん、健康的な生活を実現することでもあるのではないのでしょうか。