



太っていると、将来、生活習慣病になる!?

最近注目されているメタボリック症候群という内臓に脂肪がたまる肥満は、将来、生活習慣病になるリスクが高いといわれています。とくに、糖尿病や高血圧、脂質代謝異常症などの疾患になるリスクが高く、将来にむけて今から予防する必要があります。

ポイント① 運動習慣

普段、運動していない体は、筋肉が固くなって動きにくくなり、血液の流れが悪くなるので、脂肪をため込みやすい体になります。少しの運動で、普段使わない筋肉を動かし、血行をよくすることで、**脂肪が燃えやすい体**を作りましょう。

有酸素運動といわれるウォーキングや軽いジョギングを行うと効果的です。しばらく運動不足だった人は、ストレッチからスタートして、毎日体を動かす習慣をつけましょう。

ポイント② 脂肪が燃えやすくなるエクササイズ

スロートレーニングという、筋肉の仕組みを利用した軽い負担で短時間にできる運動を紹介します。関節を痛めにくく、心臓にも負担が少ないので、ぜひ試してみましょう。体重は1か月に1~2kg減少するのが健康なダイエット方法です。
(スロートレーニングについてはP.15をご覧ください)

ポイント③ 行動療法

体重を毎日記録し変化を見る、食べた物を記録する、周りに食べ物を置かない、必要以上に食べ物を買いだめをしないなど、体重管理と自分がどれだけ食べているかを把握することがダイエットの第一歩です。

ポイント④ 食事

● 一品だけダイエット(バナナ、キャベツのみ)→肌荒れの原因

一品だけでは栄養が限られるので必要な栄養が体にいきわたりません。サプリメントで補うのではなく、食事からきちんと栄養をとりましょう。

● 炭水化物(ごはんなど)抜きダイエット→生活習慣病になりやすい

炭水化物を食べないと、便秘ぎみになったり、脳の栄養が足りなくなるので頭痛が続いたりします。こういったダイエットをするとリバウンドしやすくなるので逆に太りやすい体になってしまいます。

● 不規則な食事→より太りやすい体をつくってしまう

食事と食事の間が極端にあいたり、夜中に食べる習慣をつけてしまうと、体が飢餓状態に耐えようとして脂肪をためやすい体になってしまいます。

健康的なダイエットとは…

栄養のバランスを考えながら全体の食事を減らし、まず野菜から食べることがポイントです。朝昼晩と規則正しく食事をとって、極端におなかがかすかないようにすると間食も少なくなります。また、朝食をしっかりと食べると目覚めもすっきりとして、朝から活発に身体を動かせるのでエネルギーも燃えやすくなります。

