



誤った食事制限は逆効果!? ダイエットの注意点とコツ

ダイエットを試みた時に、やみくもに食事のカロリーを減らそうとすると、ストレスが溜まって長続きしないだけでなく、体に思わぬ悪影響を及ぼすことも。今回は、安全で健康的にダイエットを続けるためのコツについて考えてみましょう。

**カロリー制限は危険！
話題の糖質制限とは**



美容を目的としたダイエットの場合、カロリー摂取を制限することは危険を伴います。カロリー制限をすると、体は一定の状態を保つためにカロリー消費を抑える働きをします。結果的に代謝が落ち、太りやすくなるだけでなく、骨粗鬆症のリスクが高まるとも言われています。

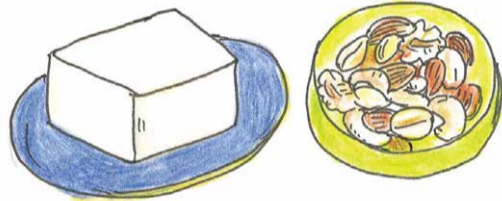
一方で近年、広まっているのが「糖質制限ダイエット」です。体内で消費しきれずに残った糖質は、インスリンというホルモンの働きによって脂肪に変わりますが、糖質制限は、高血糖や血糖値の激しい上下動を抑えるために生まれた食事法です。

ただしこちらにも、糖質、つまり炭水化物を一切摂らないという極端な制限をしてしまうと、血管機能の障害や悪玉コレステロールの上昇などのリスクが高まること分かっています。健康を害することなく、また精神的にも無理を感じないレベルでダイエットを行うためには、緩やかな糖質制限である「ロカボダイエット」という方法があります。

ロカボダイエットの仕組みとは？

「ロカボ」とは、低糖質を意味する「ローカーボハイドレート」を略した言葉です。平均的な日本人の糖質摂取量は、一食あたり90〜100グラム、一日では270〜300グラムであると言われています。これに対し「ロカボダイエット」は、一食あたりの糖質を20〜40グラムに抑え、それとは別に一日あたり10グラム以内のスイーツや間食を摂って、一日の糖質摂取量を70〜130グラムに調整するというものです。

一食で摂取できる糖質量を白米に換算すると、ごはん茶碗のおよそ半分の70グラムほど。6枚切りの食パンであれば1枚程度になります。また、このロカボダイエットで注意すべきは主食とスイーツであり、主食を減らして物足りないと感じた分については、おかずを好きなだけ食べても良い、というのが特徴です。特に、肉や魚、豆腐などの大豆製品、糖質の少ない野菜、ナッツ類は積極的に食べることをおすすめします。



「炭水化物サイクル」のススメ

ダイエットの際に避けられがちな炭水化物も、私たちの体にとって必要不可欠な栄養素であることは間違いありません。繊維質の豊富な全粒穀類や、ビタミン・ミネラルが豊富な果物や野菜にも、炭水化物は含まれているのです。

そこで、低糖質と高糖質の食事を摂る日

を交互に設け、さらに運動を適切に取り入れる「炭水化物サイクル」という食事パターンが新たに注目されています。これは、例えば一週間のうちの半分を、先述のロカボダイエットで紹介した低糖質の食事にして、残り半分は通常の糖質量を摂取する高糖質の食事に当てる、といった方法で行います。また、高糖質の食事の日には、筋力トレーニングやウォーキングといった負荷の高い運動を行うことで、炭水化物を積極的に燃焼させます。反対に低糖質の食事の日には休息日とするか、ヨガなどの負荷の低い運動を取り入れ、糖質の摂取量に合わせて運動量を調節することが推奨されます。

この方法は、ダイエットはしたいが運動をするためのエネルギーはキープしたいという方々から、特に人気を集めているようです。

ダイエットを長続きさせるコツ

ダイエットを無理なく継続させるためには、3日サイクルで食事のバランスをとることがおすすめです。外食や付き合いなどの機会は存分に楽しみ、食べ過ぎたと感じた翌日は粗食を心掛けるなど、3日周期を意識することで、ストレスなくダイエットを続けられるのではないでしょうか。

また、ダイエット中に陥りがちな悩みのひとつに、便秘があります。炭水化物には糖質以外にも、排便を促す食物繊維が豊富に含まれており、これが不足すると排便障害を引き起こすこともあります。だからこそ、過度に炭水化物を抜くことは厳禁。適量の食物繊維や発酵食品を摂り、水分も忘れずに摂取しましょう。特に朝食は、排便を促す絶好の機会なので、一日三食、規則正しい食事を心掛けることも大切です。

マイサイズ 糖質の吸収を抑える

今までの食事では量もカロリーもちょっと多い、と感じる方へのマイサイズシリーズ 機能性表示食品

**100kcal
マイサイズ 欧風カレー**

香ばしく焼いた牛肉の旨みと、スパイスの刺激が調和した中辛。保存料・合成着色料不使用。

**100kcal
マイサイズ 親子丼**

鯉節と鶏の2つのだしが、ふんわりたまごを引き立てる。保存料・合成着色料不使用。

ダイエットケア お手軽にカロリーコントロール

我慢をしないダイエットを応援!

乳酸菌ビスケット プレーン味

殺菌乳酸菌10億個!
1枚約8kcal ビスケット。
1袋当たり殺菌乳酸菌10億個*と食物繊維5900mgを配合。全粒粉のざくざく食感がおいしい、豆乳の自然な甘みを感じる「プレーン味」。便利な個包装タイプで、1袋にビスケット約11枚入り。

バイクドポテト

1枚4kcal。
ザクツとうまみ塩味。
食べごたえのあるポテトスナックをシンプルな塩味で仕上げました。ノンフライの2段加熱製法で丁寧に焼き上げることで、リッチな噛みごたえとともに、油分75%カット*。個包装1袋ぜんぶ食べても約60kcalです。

雑穀せんべいのり塩

1枚5kcal。
青のりが香るせんべい。
焙煎した発芽玄米・大麦・黒米・黒ごま・黒豆の入った健康素材のサクサクせんべい。磯の香り豊かな青のりと沖縄県産の塩を使用し、さっぱりとしたのり塩味に仕上げました。