



# ダイエットを成功させる生活習慣のススメ

徐々に寒さもゆるみ、春の訪れを感じる時期ですね。だんだんと薄着になるにつれて、冬の間になくなってしまった身体を引き締めたくありませんか。今回は、食事と睡眠の改善によってダイエットを成功させるためのコツをご紹介します。

## 自分の適正体重を知ろう！

太ってしまうメカニズムには、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが深く関係しています。食べ過ぎてしまったり運動量が極端に減ってしまったり、摂取エネルギーが消費エネルギーを上まわり、余ったエネルギーが脂肪として蓄積していきまます。それに加えて、早食いや暴飲暴食、朝食欠食などの食生活によっても太りやすくなると言われています。



ダイエットに取り組む前に、まずは自分の適正体重を知りましょう。肥満度を表すBMIの算出方法は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)です。このBMIの値が25以上の場合は肥満と判定されますが、目安としてはBMI 22程度を目指すのが良いでしょう。さらに、BMI 22×身長(m)×身長(m)で、適正体重を算出できます。

## 太る食事・太りにくい食事

摂取カロリーを上手にコントロールするには、次の4つのポイントを意識してみましょう。

### (1) 調理法の工夫

食べものの調理方法には蒸す・茹でる・焼く・揚げるなどがありますが、最も低カロリーなのは

は蒸す・茹でる調理法です。茹でる場合、水に溶けやすいビタミンやミネラルが流れ出てしまうため、スープにして水分も一緒に摂ることをおすすめします。キャベツやもやしなどは耐熱容器に入れてラップをかけレンジ加熱することで、生で食べるよりもかさが減り、たくさん食べられます。

### (2) 血糖値の急上昇を防ぐ食事法

食事を摂ると血糖値が上がりますが、この血糖値を下げるためにすい臓からインスリンが分泌されます。このインスリンには、血中の糖を脂肪に変えて体内にため込む働きがあります。血糖値が緩やかに上昇すれば問題はありますが、急上昇することでインスリンが過剰分泌され、太りやすい体質になってしまうのです。

これを防ぐための食事法として、①糖質中心ではなく、たんぱく質や脂質を含む栄養バランスを考えた食事にする②糖質のなかでも、糖の吸収をおだやかにする食物繊維が豊富な雑穀や玄米、全粒粉のパン、いも類を取り入れる③食べる順番について、血糖値の上昇がおだやかな食物繊維・たんぱく質などを先に食べ、糖質は後に食べる、といったことを意識してみましょう。

### (3) 炭水化物の減らしすぎに注意

一方で、炭水化物(糖質)を減らしすぎると非常に危険です。炭水化物は大切な栄養源であり、極端に不足すると集中力や体力の低下、スタミナ不足だけでなく、血液をつくる骨髄の機能低下、血液が酸性に傾くケトアシドーシスなど、身体に危険な反応が起きてしまうこともあります。糖質を抜くのではなく血糖値の上昇がおだやかな食べ物に置き換えてみることをおすすめします。

### (4) よく噛むことも重要

食事量を見直すとともに心掛けたのが

「よく噛むこと」です。よく噛むことで得られるダイエット効果として、次のことが挙げられます。

①よく噛むことで満腹中枢が刺激され、少ない量でも満腹感が得られやすくなります。肥満症治療ガイドラインでも、早食いの方に肥満者の割合が多いことから、肥満対策として推奨されています。

②食事を摂ると、体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となって消費されます(食事誘発発熱産生)。そのため、食後は安静にしても代謝量が上昇するのですが、よく噛んで食べた方がより代謝量が増える特徴があります。

③よく噛むことで脳が刺激され、インスリンの分泌が促されることに加え、食べ物が消化される前から分泌がはじまると言われています。これにより、血糖値の上昇が緩やかになります。

## 睡眠と朝食はダイエットの要!

睡眠不足や睡眠の質の低下は、食欲を増進させるホルモンの分泌を促します。具体的には、満腹中枢を刺激して食欲を抑制したり、エネルギー代謝を活性化する「レプチン(食欲抑制ホルモン)」の分泌量が低下。反対に、食欲を増進させ脂肪蓄積を促す「グレリン(食欲増進ホルモン)」の分泌量が増加することで、必要以上に食べてしまい、肥満につながるのです。



痩せやすい体質になるためには、個人差はありますがおおよそ7時間の睡眠が必要であると言われています。また、睡眠の質を上げるためには、寝る前にアルコール・カフェインを摂取しない、ストレッチや軽い運動・ぬるめの湯船につかることで寝る前の深部体温を上げる、朝食を欠かさず食べる、

といった意識も大切です。特に、毎日朝食をとることで一日の血糖値の変動がゆるやかになるだけでなく、睡眠に不可欠なメラトニンの分泌を促すなど、良い事づくめです。まずは朝食を摂ることを習慣づけ、健康的なダイエットを目指してみませんか。

## 心地よい蒸気が目もとを温かく包み込み、気分リラックス

つければたちまち

「ひたる、ひとり時間」



めぐリズム 蒸気でホットアイマスク

- 約40℃の蒸気浴
- 快適時間約20分
- ふつくら目もとフィット

## ダイエットのお手伝い

我慢しないダイエットケア



リセットボディ  
 ■ バイクドポテト(塩味)  
 ■ バイクドポテト(コンソメ味)  
 1枚当たり 4kcal 食物繊維 3000mg  
 コラーゲン 100mg(1枚につき)

健康は、計算できる。



MY SIZE プラスサポート  
 ■ クリーミーチキンカレー  
 ■ チーズリゾットの素  
 1人前100kcal(プラスサポート除く)  
 1人前、塩分2g以下の適塩設計

簡単  
カロリー  
計算  
簡単  
調理