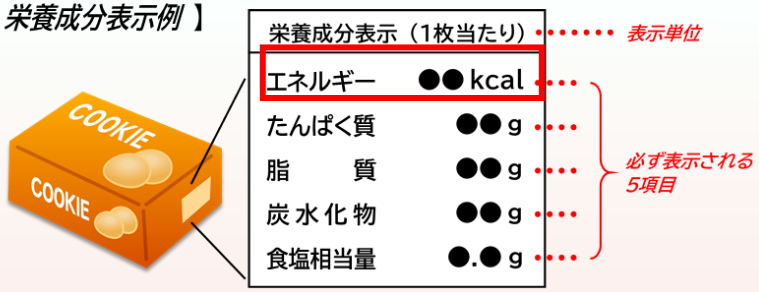
ダイエットのコツは？

摂取カロリーのコントロール

一般的に１日に必要なエネルギー量は以下の通りです。
これを超えると体重が増えていくと考えてよいでしょう。
お菓子や弁当、総菜を買うときに**栄養成分表示**を確認することで、おおよその計算ができます。

【 栄養成分表示例 】



活動量の低い成人女性：1400～2000kcal	活動量の高い成人女性：2000～2400kcal
活動量の低い成人男性：2200～2400kcal	活動量の高い成人男性：2400～3000kcal

基礎代謝を上げる

筋肉をつけることで基礎代謝が高まります。
効率的なのは大きな筋肉を鍛えることです。
お尻、太ももなどの大きな筋肉を鍛えるには
スクワットが有効です。

睡眠をとる

実は、睡眠中にダイエットと関係の深いホルモンが分泌されると言われています。
睡眠不足により**満腹感を感じにくくなる**、
こってりした食事を好むようになる、
などの影響が起こると考えられます。

気を付けたいダイエット法

「簡単に痩せる」「楽に痩せる」と言われれば誰でもやってみたくなるものですが、実は健康的と言えないものも多くあります。また、ちゃんと調べたりやり方を学んだりしないと逆効果となってしまうこともあります。今回はその一例を紹介します。

単品ダイエット

一時期流行った「〇〇だけ食べれば痩せる」といった方法。（例：リンゴ、ゆで卵、バナナなど）
摂取カロリーが減少するため、即効性はあると考えられますが、色々なリスクがあります。

問題点

- **栄養の偏りによる健康への影響（便秘、筋肉量の減少など）**
- **食生活を戻すとリバウンドする、通常の食事に+する形だとむしろ太るなど失敗のリスク**
- **同じものを食べ続けるため、精神的に負担になる**

糖質制限

炭水化物ダイエット、ローカーボダイエットなどとも呼ばれる方法。摂取カロリーが減少するため即効性がありますが、やり方を間違うと危険です。

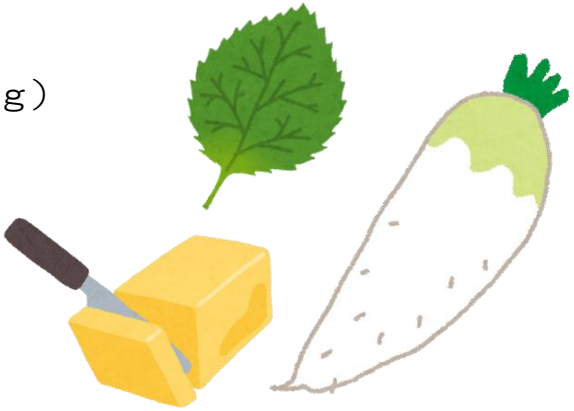
問題点

- **極端な制限で低血糖症状をおこす（眠気、ふらつき、冷や汗など）**
- **通常の食生活に戻すとリバウンドする**
- **食事内容が偏るため、便通や体臭などに悪影響が出る**

しそ香るめんつゆバターの大根ステーキ

＜材料：2人分＞

大根	3㎝幅4切れ（600ｇ）
しそ	3枚
サラダ油	小さじ2
バター	10ｇ
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2



１人分

・エネルギー	152　Kcal
・たんぱく質	1.9　g
・脂質	9.4　g
・炭水化物	15.4　g
・食塩相当量	1.6　g

（使用する商品により栄養成分が異なる場合があります。）

作り方

①大根は3㎝幅程度に切って皮をむき、半分ほどの深さまで十字に切れ目をいれる。しそは細切りにしておく。

②耐熱皿に重ならないように大根を並べ、半分つかるくらいの水をいれる。ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで10分程度加熱する。爪楊枝がスッと通るくらいの柔らかさになるまで様子を見ながら加熱する。

③フライパンにサラダ油をいれ、②で加熱した大根を中火で焼いていく。このとき十字に切れ目を入れた方を下にする。あまり触らず焼き色がついたら裏返す。

④裏面にも焼き色がついたらバターを加え、バターが解けたらめんつゆを加える。煮詰めながら大根にからめていく。

⑤お皿に盛り付け、しそをのせて出来上がり。

減量は「摂取カロリー＜消費カロリー」の状態をつくることが大切です。大根は100g当たりのカロリーが約20kcal以下と、約1本食べたとしてもご飯茶碗1杯分よりも少ないほど低カロリーです。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で減量中にはおすすめです。今回は下茹でをレンジで行い手軽に作れるようにしました。ごはんにも合う味付けです。カロリーを抑えるのに役立つ食材を取り入れ、無理なく減量しましょう。

はいやく栄養士