

リバウンドしないダイエット

「引き締まった身体になりたい」「生活習慣病を予防したい」様々な理由で
 ダイエット(減量)に取り組まれることがあると思います。
 せっかく励むダイエットなので、目標達成はもちろんのこと
 リバウンドしない方法で実践していただきたいと思います。

★ 減量の目的を明確にしておく



目的を言葉として明確にすることで、モチベーションの維持につながります。

減量による変化は、見た目だけでなく、血液状態にも関係します。
 肥満傾向にある場合、体重を3~5%減らすことで血圧・血中脂質・血糖・肝機能
 において改善が期待できます。

★ 適正な減量スケジュールを立てる

● 目標体重を決める

目標値は適正ですか?

適正体重の目安は **BMI 18.5~24.9**

$$\text{BMI} = \text{体重 kg} \div \text{身長 m} \div \text{身長 m}$$

● 減量ペースを決める

理想的な減量ペース

- ① 3~6か月で体重 3%分の減量
- ② 1ヶ月で体重 0.5~1%分の減量
- ③ 1ヶ月で1kgの減量

1ヶ月で体脂肪を1kg落とすには
 1日 240kcalの調整が必要です。

ヒトの体脂肪1kg分のエネルギー
 =7200kcal

7200kcal ÷ 30日
 =240kcal/日

! 短期間の急激なダイエットはデメリットになりかねません

△筋肉が減少し、代謝の悪い体になってしまいます

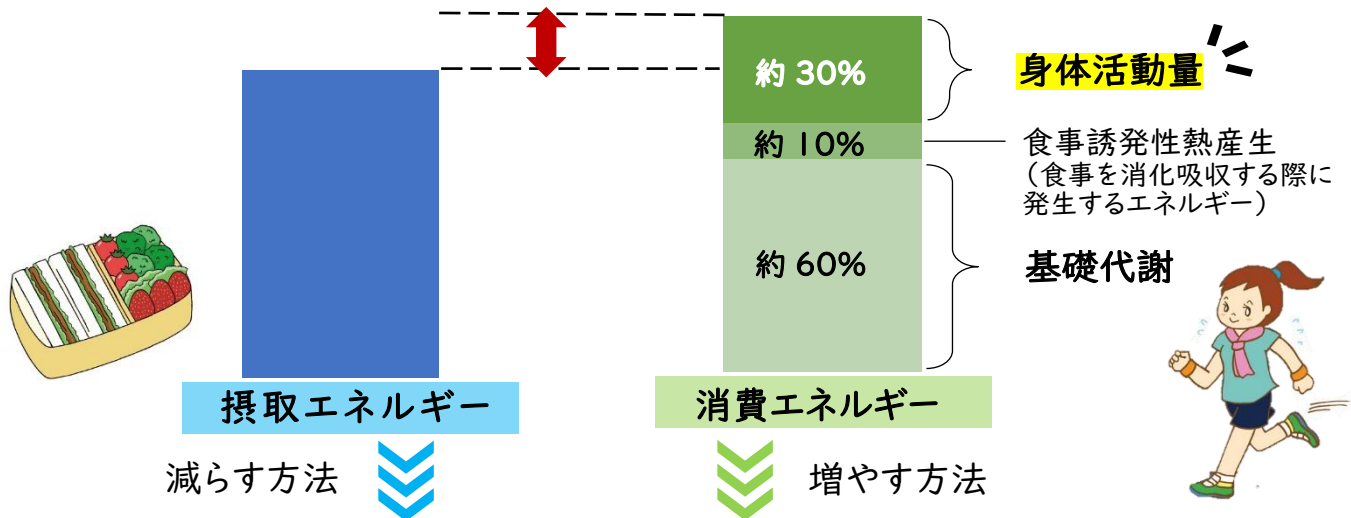
△身体的・精神的なストレスがかかります

リバウンド
 老化の加速
 ホルモン障害
 貧血
 免疫低下
 倦怠感

筋肉をつけながら、余分な食事や飲酒を減らすようにしましょう！

★ 運動と食事の両方を調整する

1日のエネルギー収支で「消費エネルギー量」が上回るようにすることが基本です。



- ✓ **まずは間食、飲酒の量を減らす**
 食べるときは量(1日 200kcal 以内)と質に気を付けましょう。おすすめは素焼きナッツ、ヨーグルト、果物などです。

たんぱく質 食物繊維 脂質 糖質

- ✓ **主食・主菜の食べ過ぎをやめる**
 大切なエネルギー源ですが、食べ過ぎると体脂肪となって蓄積します。
- ✓ **揚げ物を控える**
 生・蒸す・煮る・焼く など 油の少ない調理方法を選びましょう。

身体活動量を増やしましょう。

- ✓ **運動時間・日常生活動作を増やす**
 (例: 30分の有酸素運動を週3回、立っている時間を増やす など)
- ✓ **今までよりも強度を上げる**
 (例: 早歩きやランニングを混ぜる、階段を使う、重りなどで負荷をかける)

「運動中は脂肪と糖どちらを使ってる？」

- **低強度の運動**
 脂肪を使う割合が増えます。
- **高強度の運動**
 運動中は糖を使う割合が多いです。運動後は消費した糖を補填するため、より多くの脂肪を燃焼します。

★ 継続できる環境を作る

自分の意志だけでなく、**環境を整える**ことは継続する上でとても大切です！

(例: 周りの人に宣言する・目標を具体化して掲げる・記録をつける・一緒に頑張る仲間を見つける・グループレッスンに参加する・ジャージを毎日用意しておく・小さい食器にする など)



何事もやり過ぎや無理は禁物です。
 習慣にしやすいことから始め、徐々にステップアップしましょう！