

春から始める

ダイエット



暖かい季節になりましたね。

今まで厚着で気づかなかったけれど、春になって薄着になったら何だか体形が気になる……。いつの間にか体重が増えていた……。

そういえば去年の健康診断でダイエットを勧められていたっけ……。などとハッとされる方もいらっしゃるのでは？ 身体を動かすのに気持ちのよい時季です。この機会に、健康的なダイエットについて考えてみませんか。

健康的観点から考える ダイエット

ちまたではあらゆるダイエット法があふれていて、簡単！ 1か月で！ など魅力的な言葉とともに紹介されています。

数日で何kgになるなら、1か月で何kg減るなら、と私たちはつい試してみたくなくなってしまいます。けれども、一時期は目標体重になっただけで、結局リバウンドしてしまっただけという方も少なくありません。健康的観点から考えるダイエットとは、短期間で体重を落とすことではなく、それまでの「太

る」生活習慣から、病気を遠ざける健康な身体を作る生活習慣に切り替え、それを持続することではないでしょうか。

摂取カロリーと消費カロリー

脂肪の過剰な蓄積は脂質異常症に繋がり、様々な生活習慣病を引き起こしかねません。

「摂取カロリー（食事・間食など）」が「消費カロリー（日常動作・運動など）」を上回ると身体に脂肪が蓄積されます。つまり、やせるためには、現時点の1日の摂取カロリーを消費カロリーが上回る

必要があります。

それでは、摂取カロリーを無理のない範囲で減らし、消費カロリーを増やす方法を考えて行きましょう。

適正体重と体格指数

まずは、現在の体重が身長に対して適正な範囲にあるか調べましょう。次の二つの計算式で出すことができます。

◆適正体重

身長(m) × 身長(m) × 22

◆BMI値 (体格指数)

体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

↑ QOLを高める! ホームドクター・アドバイス

適正体重早見表

身長	適正体重
145 cm	46.3 kg
150 cm	49.5 kg
155 cm	52.9 kg
160 cm	56.3 kg
165 cm	59.9 kg
170 cm	63.6 kg
175 cm	67.4 kg
180 cm	71.3 kg

BMI 判断基準

判定	BMI 指数
やせ	18.5未満
標準	18.5～25未満
肥満1度	25～30未満
肥満2度	30～35未満
肥満3度	35～40未満
肥満4度	40以上

運動について

例えば、
165 cmで75 kgの方の適正体重は約60 kg。体格指数は27.5。肥満I度の判定となります。



消費カロリーを増やすためには有酸素運動が有効です。有酸素運動は、体内の糖質や脂質を、呼吸で取り入れた酸素によってエネルギーに変えてくれます。
水泳、エアロビクス、ウォーキングなどがありますが、日頃運動習慣がないという方には、ウォー

キングを取り入れやすいでしょう。1日30分を目安に、ウォーキングを行なってみましょう。30分くらい歩くと、じんわりと汗をかいて、身体の代謝も実感できるでしょう。会社勤めの方なら、1駅分歩くのもよいでしょう。
※気温が高いときは、適宜水分補給を行なってください。

食事について

ダイエットで一番ストレスを感じやすいのが食事制限ではないでしょうか。まず現状把握のために1日の食事を書き出してみてください。昼間の間食、夕食以降の間食や夜食も残らず書き出してください。飲み物も忘れずに。

改めて見ると、思いのほか食べているなあと感じられる方もいらっしゃるのでは。それが、現在の体重を作っている食習慣です。これらを改善するために、食事の際に次のような工夫をしてみてくださいかがでしょうか。

◆食事……

早食いは大食いの元と言われます。例えばおかずは何等分かにして、ひと口の量を少なくし、出来るだけゆっくり食べるようにします。またこの時に、おかずをひと切れ残しましょう。ご飯もひと口分残します。ゆっくり食べれば満腹中枢が満足しますし、ひと口ずつ残せば摂取カロリーをいつもより減らすことができます。

◆間食……

間食は控えられればよいですが、例えばおまんじゅうなら、4等分して1かけ残す。袋に入っているお菓子は、小皿に出したら、残りはいまうなどして全部食べ切らないようにしましょう。

◆夕食後……

夕食後のからだら食いは摂取カロリーを増やす原因になります。夕食やデザートを食べ終わったら、歯を磨いてしましましょう。歯を磨くと、口内がすっきりして、その後に間食がしたくなくても「もう歯を磨いたから」と気持ち切り替えやすくなります。

新しい生活習慣を

健康を目的にしたダイエットは、目標体重になった後にその体重を維持することが肝要です。

大切な自分自身の身体のために、この春から新しい生活習慣に切り替えるつもりでチャレンジしてみましょう!

