

5月栄養だより

適切な体形について考えよう！無理なダイエットしていませんか？

近年、若い女性のやせ傾向が問題になっており、太っていないにも関わらずダイエットをしている人がたくさんいます。そうした背景には、適切な体形についての認識不足や、痩せている方が良いという偏った価値観の普及などがあります。

また、みなさんが活用しているSNSには、ダイエットの誤った情報があふれています。

適正な体形やダイエット方法を知り、たくさんの情報のなかから正しいものを選択できるようになります。

自分の体形について知ろう

BMI(Body Mass Index=ボディ マス インデックス)を知っていますか？肥満や痩せの判定などに用いられており、体重と身長から簡単に算出できます。

▽計算方法

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$



痩せ	ふつう	肥満
~18.4	18.5~24.9	25~

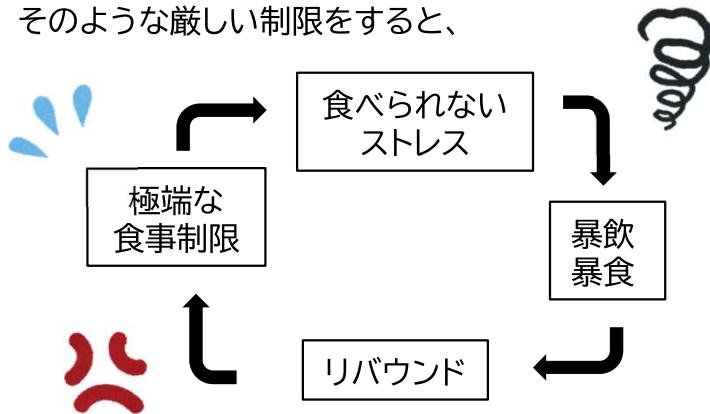
※ 身長は cm ではなく m で計算します

「22」が理想の数値です。

誤ったダイエットによるリスク

極端に食事量を減らすダイエットや、特定の食べ物だけを食べるなどのダイエットをしていませんか？

そのような厳しい制限をすると、



という負のループに陥ってしまいます。また、食べる量が少ないと、体はいつもの状態を維持するために体に栄養素をため込もうとします。加えて、筋肉量が落ちることで基礎代謝が低下し、太りやすい体質になってしまいます。そのため、極端に食べないダイエットは、痩せるどころかむしろ太りやすい体質をつくる原因になってしまいます。

個人の体形にもよりますが、リバウンドをしないようにするには月に1kgのペースでゆっくりと体重を落していくのが理想的です。

脂肪を1kg減らすのに消費しなければならないエネルギー量は7200kcalです。

1ヶ月で1kg落とすのであれば、 $7200\text{kcal} \div 30\text{日} = 240\text{kcal}$

毎日240kcal分減らすと、1ヶ月で脂肪を1kg減らすことができます。



もし、今ダイエットをしているのであれば、それは長く継続的に続けられるものですか？

ダイエットをイベントとして考えるのではなく、一生続けられるような習慣にすることが大切です。

例えば、よく噛んで食べる、腹八分目、お菓子は週に何回まで、このような目標だったら、たまにできない日があっても続けることができそうですよね。

短期間で痩せようとせず、時間をかけて確実に脂肪を落していくことが、リバウンドせず健康的に痩せるコツです◎

そして、ダイエットをしている人やしようとしている人は、自分に必要なことか今一度考えてみましょう。