



ダイエットの極意を学ぶ！

ダイエットって何をすればいいの？

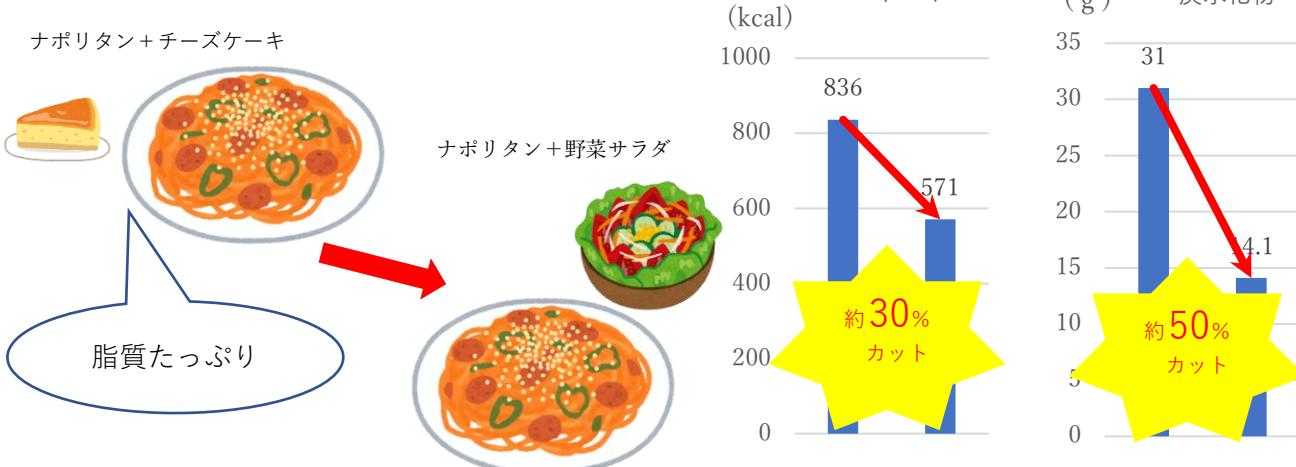
一般的にダイエットは、消費エネルギーよりも、摂取エネルギーを少なくし体重を減らします。しかし、極端な食事量の制限、一定の食品だけを食べる偏ったダイエットなどは、一時的な減量が期待できるものの、ストレスが溜まるうえ、必要な栄養素の摂取量が不足します。食物繊維不足による**便秘**、カルシウムやビタミンD不足による**骨粗鬆症**、鉄分不足による**貧血**、**月経異常**など健康を損なうリスクとなる恐れもあります。規則正しい生活を送り、バランスの良い食事、適度な運動を長く続けることが、ダイエットを成功させる秘訣です。

ダイエットの3つの条件

★食事

一日3食、規則正しく食事をすることで、体のリズムが整います。3食の時間や量のバランスが悪いと、食後血糖値が急上昇して血管を傷つけやすくなり、体脂肪が蓄えやすくなります。

三大栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよく摂取することが大切です。野菜だけではたんぱく質も脂質も足りません。何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物や脂質のとりすぎかも？バランスを意識して選び方を工夫しましょう！パッケージの栄養成分表示を活用するのもよいでしょう。



【時間がない中で朝食をとるコツ】

- ① 夕食の支度の時に朝食のことも考えて準備をしましょう！
(あらかじめ切ったり、ゆでたりしておけば朝作るのが楽になります。)
- ② 調理しなくても良いものを購入しましょう！
(チーズや果物などは、調理の必要なく摂取できます。)
- ③ パターンを決めて悩まないようにしましょう！
(お決まりのパターンを決めておけば、朝悩まずにすみます。)



★運動

お勧めは有酸素運動です！簡単で気軽に出来ることと、負荷の軽い運動は筋肉を動かすエネルギーとして血糖や脂肪が酸素と一緒に使われるため、ダイエットにとても効果があります。自宅でできるエクササイズなど、自分で出来そうな動画を見つけてみるのもお勧めです。

ウォーキング・ジョギング・階段昇降・腿上げ運動

エアロビクス・サイクリング・水泳・縄跳びなど



★睡眠

慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけではなく、**体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼす**ことが知られています。結果的に食欲増大に繋がってきます。



食欲を抑えるホルモンであるレプチン分泌は**減少**

食欲を高めるホルモンであるグレリン分泌が**亢進**



【睡眠の質を上げる 3 つのポイント】

- ① 生活リズムと眠る環境を整えましょう。

朝、日光を浴び体内時計はリセットしましょう。寝室の照明は暗くし、スマートフォンは持ち込みません。就寝前 1~2 時間前の入浴は、眠つきをスムーズにします。室温はエアコンなどを使って適温に保ち、できるだけ静かな環境で、リラックスできる服装と寝具で眠ることを心がけましょう。

- ② 運動や食事も大切です。

適度な運動が、スムーズな眠りを促すとともに睡眠の質を良くします。朝食には朝日を浴びることと同様、体内時計の調整をする働きがあります。逆に寝る前に夜食や間食は、睡眠の質を低下させます。食事時間だけでなく、就寝時間なども含めて規則正しい生活を送ることで、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけ、睡眠の質を高めましょう。



②嗜好品は要注意！

カフェインやアルコール、ニコチンは、睡眠に悪影響を及ぼす可能性があり、とる量や時間帯に注意が必要です。カフェインには覚醒作用があり、1日の摂取量が多いほど深い睡眠が減少し、睡眠の途中で目覚めるなど睡眠の質が低下して、睡眠時間も短くなります。アルコールも睡眠の途中で目が覚め、睡眠の質の低下を招きます。たばこに含まれるニコチンにも覚醒作用があり眠りを妨げます。電子たばこや加熱式たばこでもニコチンを含んでいれば同様の影響があります。禁煙しましょう



[みんなの食育：農林水産省](#)

[balance-8.pdf](#)：農林水産省 ちょうどいいバランスの食生活