

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.2

～意外と知らない？間違ったダイエット、3つのポイント～

POINT 1 ●まず【カロリー制限】？いえ、正解は【糖質制限】です。

- ・むやみなカロリー制限は逆効果！大事なのは栄養バランスです！

ダイエットというと高カロリーな肉類は嫌煙しがち。でもむやみなカロリー制限は実は逆効果！人間の身体でカロリー消費量(基礎代謝量)が一番高いのは筋肉ですが、カロリー制限でタンパク質まで減らしてしまうと、筋肉量まで低下してしまいます。すると、基礎代謝量が下がるので、むしろダイエット前より太りやすい身体に！これがリバウンドの正体です。

- ・肉・魚類のタンパク質を多めに、炭水化物を控えめに！

筋肉が減って基礎代謝量が下がらなように、タンパク質を多めに取るのが正しい食事。脂質も身体の材料なので控える必要ありません。一方、脂肪に変わりやすい炭水化物は控えめに。1日に必要なたんぱく質の目安は体重1kgにつき1g。60kgの人なら60g必要ですが、毎日きちんと取れている人はなかなかいません。肉や魚をもっと食べて、筋肉と代謝を守りましょう！

POINT 2 ●運動で脂肪燃焼…それは現実的ではありません。

- ・あなたは1kg減量するために自転車を35時間こげますか？

1kgの脂肪は約7000kcalですが、それを自転車をこいで燃焼しようとした場合、何時間かかるでしょうか？答えは35時間。自転車こぎ1時間のカロリー消費量は約200kcalなので、毎日こいでも1ヵ月ちよつとかかる計算。ですが、そんな1時間の努力もビール500ml(約200kcal)で帳消しになってしまいます。まったくご褒美なしで毎日1時間も自転車をこげますか？

- ・運動で痩せるのは「筋肉」がつくから。「基礎代謝量」を上げるのが早道です。

運動自体での脂肪の燃焼量はたかが知れてますが、それでも運動で痩せるのは筋肉がつくから。とくに太ももや背筋など大きな筋肉を鍛えると効率良く基礎代謝量が上げられます。スクワット、背筋運動はもちろん、普段から背筋を伸ばし、良い姿勢を保つ習慣も大事です。

POINT 3 ●我慢は必要？いいえ、ストレスこそが大敵です。

- ・ストレスが活性酸素を発生させ、細胞のエネルギー生産力を奪います。

代謝…つまりエネルギー生産は細胞内のミトコンドリアという器官で行いますが、ストレスはそのミトコンドリアの質を大きく劣化させてしまいます。それはストレスで活性酸素という体内毒素が発生してしまうから。我慢続きのダイエットではストレスがミトコンドリアを劣化させ、代謝も低下。すると、食べた物も上手くエネルギーにできず、脂肪として蓄積されます。しかも、エネルギー不足のままなのでお腹は空き、また食べたくなるという悪循環。他にも、ストレスはコルチゾールという筋肉分解ホルモンを分泌させてしまうので、また代謝低下の原因に。

ビタミンA・C・Eや緑黄色野菜に豊富な抗酸化物質をしっかり摂り、活性酸素対策をしながら、ビタミンB群などの抗ストレスビタミンを充分摂取して、無理のないダイエットを心がけましょう！

ストレス → 活性酸素発生 → ミトコンドリア劣化 → 代謝低下 → 脂肪増加！
→ コルチゾール分泌 → 筋肉分解 → 代謝低下 → 脂肪増加！