

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.12

～ストレスはダイエットの大敵？ストレス太りの本当の意味～

POINT 1 ●ストレス対抗ホルモン「コルチゾール」とは？**・食べない我慢＝ストレスが太る原因？**

「ダイエット中だから好物は我慢」…こんな風に思っている人は多いはず。ですが、実は我慢で生じる**ストレス**はダイエットの**大敵**なんです。それは「**コルチゾール**」というホルモンのしわざ。**コルチゾール**はストレスを受けた時に分泌され、**ストレス対抗ホルモン**とも呼ばれます。私たちの身体を数あるストレスから守ってくれる最重要ともいえるホルモン、それが何故ダイエットの敵になるのでしょうか？それは**コルチゾール**が**血糖値を上昇**させるからなんです。

・筋肉が脂肪に変化？コルチゾールの役割

ストレスとはいわば生命にとっての危機ですから、それに対抗するため身体は血糖値を上げ、**活力を確保**しようとしします。そう、それが**コルチゾールの役割**です。ただし、その**出所**が大問題。何故ならコルチゾールは大事な**筋肉を分解**してブドウ糖を作り、**血糖値**を上げているからです。そもそも血糖値が高い状態自体が太りやすいのに、筋肉が分解されれば**基礎代謝量が低下**するわけですから、ダイエットにとってはまさに**ダブルパンチ**。それどころか、使い余したブドウ糖は今度は**内臓脂肪**として蓄えられるので、筋肉は細くなる一方、お腹は膨らんでいくわけです。食事を我慢している割に全然痩せないのは、その**ストレス**が原因かも知れません。

POINT 2 ●コルチゾールと上手に付き合うには？**・過度な我慢は禁物！**

コルチゾールは生きるためには必要不可欠なホルモン。むしろ、このストレス社会では**過剰に分泌**されている傾向があります。その上、さらに我慢のダイエットでは痩せるはずがありません。なので、ダイエット中には**自制**はしても無理な**我慢は禁物**！好物をまったく食べないよりも、**週に1度**の楽しみとして制限する人の方がダイエットの成功率は高いです。なので、安いものをたくさん食べるより、高級なものを少量、つまり**量より質**で満足感を得るように工夫しましょう。お寿司が好きななら回転寿司より高級寿司店へ、スイーツ好きならホテルのカフェでいかがでしょう？

・その他のストレスも注意！

ストレスと言っても**精神的**なものだけに限りません。以下の例も身体にとってはすべて**同じストレス**として**認識**されるので、できるだけ減らせるように心がけましょう。

例)：	環境的なもの	暑さ、寒さ、騒音など
	大気汚染	排気ガス、ほこり、煙草の煙、PM2.5 など
	化学的な有毒物質	重金属、放射性物質、界面活性剤、農薬など
	口から摂取するもの	アルコール、人工添加物、合成医薬品など
	肉体的なもの	各種炎症、アレルギー、肉体疲労、睡眠不足など

また**急激な血糖値の低下**も身体にとっては大きなストレス。なので血糖値の上下動を抑えるために、**GI 値**が高い炭水化物はやはり控えめに。たんぱく質、野菜多めを心がけましょう。

ストレスフルで極端なダイエットでは逆効果！楽しく食べてダイエットを！