

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。私達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！