



トムズの

‘知っとど’コラム

VOL.93



肥満と便秘を防ぐ簡単ダイエット

2012.9.17

◆◆ 食べ過ぎないということ

若さを保ち、健康で長生きするのは人類のテーマでもあります。近年、スポーツクラブなどで必要以上に体を鍛えたり、サプリメントでアンチエイジングに努力している人が多くなっています。これは日常生活の中で常に気をつけることでも可能なことなのです。

まずは、食べ過ぎないことです。食べ過ぎの生活を長い間続けることは、肥満や高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病（メタボリックシンドローム）を生む要因となります。単に量を減らして好きな物ばかり食べれば良いということではありません。若さを維持するためには、摂取カロリーを控えめにしましょう。多少の個人差もありますが、1日平均1500～1800kcalが望ましい数値です。ビタミンやミネラル成分が豊富に含まれている食品を摂るようにしましょう。



◆◆ 忙しい男性は…

特に、30代以上の男性ではお腹の脂肪（皮下脂肪）が、つかめるほど増える人がいます。10～20代の頃と体重は変わらないのに、お腹だけが出てくる人もいます。このような人は皮下脂肪は少ないように見えますが、内臓に脂肪がつく内臓脂肪型肥満となっているのです。男性の場合、30代から急激に内臓に脂肪が付き始めます。この年代は仕事が忙しくなる時期で、まだ若いという気持ちもあるので、忙しさのあまり食事の時間が不規則になるなど、自分の健康に注意を払わず無理することが多くなります。内臓脂肪型肥満は、糖尿病や高脂血症・高血圧症などに深く関与しています。

30代は、仕事での付き合いや接待などでお酒を飲む機会が多く、ダイエットをする機会や時間がなかなか取れません。そこで、忙しい男性におすすめしたいダイエットは、体重を毎日測定することです。頻りに体重計を見ることで自分の体重の変化に敏感になります。すると生活に規則性ができて、食事の量に気をつけたり、運動する時間を作るようになります。これが習慣となればダイエット効果が期待できます。

◆◆ 一方、女性は…

女性の場合、ダイエットは日常の問題で、情報誌などには各種のダイエット法が常に掲載されています。しかし、一時的に体重が減少したからといって肥満が解消されたわけではありません。例えば、サウナや利尿剤（薬）などで体内の水分量を減らすと一時的に体重は減少しますが、水分量を減らしたり、便秘を解消しても10kgの体重を短期間に落とすことはできないのです。問題はカラダについての脂肪なので、体脂肪を減らすことが重要です。体脂肪率が30%以上になると肥満とされます。

ダイエットのために体内の水分量を減らすと、肌のツヤが悪くなったり、貧血になったり、免疫力が低下することにもつながりかねません。また、便秘解消のための薬（下剤）は、栄養分や水分まで排泄してしまう恐れがあります。

無理にダイエットしようとせずに、規則正しくバランスの良い食事を摂り、適度な運動をして、ミネラル成分が豊富な水分補給を心がけましょう。また、栄養バランスの整ったアミノ酸（分岐鎖アミノ酸）などを摂取して、時間をかけてゆっくり肥満を解消しましょう。食欲の秋です。暴飲暴食に気をつけながら、旬の食材を美味しくいただきましょう。

