

不定期
配信

よつば通信

令和2年8月

ダイエット

肥満・痩せの基準

運動が良い理由

それは必ずBMIです。
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
私の場合は175cm、65kgですので
 $65 \div 1.75 \div 1.75 = 21.2$ です。
これを表に当てはめると「普通」です。
しかし、これは身長と体重から試算したものですので体脂肪率が低く筋肉で体重がある方でも「肥満」と出てしまうことがあります。

BMI	判定
18.5 未満	痩せ
18.5～25 未満	普通
25～30 未満	肥満 1 度
30～35 未満	肥満 2 度
35～40 未満	肥満 3 度
40 以上	肥満 4 度

内臓脂肪は良くない？

脂肪には「内臓脂肪」と「皮下脂肪」があります。「内臓脂肪」は体によくないイメージがありますよね。
実は分解されやすいのは内臓脂肪の方なのです。しかしその結果、血中に分解された脂肪が多く放出され、それが肝臓に溜まり**脂肪肝を起こしやすいのです**。
また脂肪から分泌されるアディポサイトカインという物質が皮下脂肪に比べ多く分泌されます。そのため**高血圧や動脈硬化を引き起こすリスクが高くなり生活習慣病との関連が深いのです**。

ちなみにダイエットの方法は3つです。
① 摂取カロリーを減らす（食事制限）
② 消費カロリーを増やす（運動）
③ 混合（食事制限+運動）
通常、健康的に痩せるには③の混合がおススメです。しかし、すでに内臓脂肪が多い方はゆっくり脂肪を落とすしていく必要があります。詳しくは主治医とご相談下さい。

① 筋肉から「マイオカイン」という凄く体に良い物質が分泌されます。
「糖尿病の予防」「体重減少」「大腸がん抑制」「運動能力、バランス能力上昇」などの効果があります。

② 脂肪を分解して熱を作る脂肪「ベージュ脂肪細胞」が作られる。
脂肪には余分なカロリーを貯蔵する一般的な白い脂肪以外に**寒さや運動等で交感神経が刺激されると脂肪を分解しエネルギーを作り出す「ベージュ脂肪細胞」**があります。
マイオカインの分泌とベージュ脂肪細胞を増やし痩せやすい体を作りましょう！

満腹感と空腹感

せっかく運動をしても食べる量が増えてしまつては意味がありません。ダイエットの大敵は「食べたい」という気持ちです。

満腹感は食事により血糖値が上昇したときに感じられます。食事から血糖値が上昇するまで20〜30分かかかるので早食いの方は満腹感を感じるまでにたくさん食べてしまい余分なエネルギーを摂取してしまいます。食事は30分程かけてゆっくり食べましょう！

空腹感は体内のエネルギーが枯渇し脂肪を分解した時に感じます。つまり空腹感は脂肪を分解している証拠です！しかし人間には生命を維持する為に行う「摂食」以外に美味しいものを食べたいという「嗜好性に基づく摂食」があります。お腹が減っていないなくてもお菓子をみると食べたくなってしまふのはこの「嗜好性に基づく摂食」です。

ダイエット中はお菓子を家に置かず「食べたい！お腹が減った！」と感じた時は「今、脂肪を分解しているんだ！」と自分に言い聞かせ、間食はせず食事の間まで我慢。食事の際は30分程かけてゆっくりご飯を食べてください。

ダイエットには煩惱に打ち勝つ強い心も必要です。運動と食事制限を組み合わせ健康的に痩せましょう☆

