



スポーツコーナー

夏の ダイエット

千葉県医師会 中村 真人 医師

夏は薄着になり体型が出やすいので、夏に向かつてダイエットを考えている方が多いと思います。でも、知っていますか？ダイエットは、実は運命の分かれ道だった事を！一方の道は、基礎代謝の高い太りにくい身体になる道。もう一方の道は、基礎代謝の低い太りやすい身体になる道です。それでは、太りにくい身体になるにはどうしたら良いでしょうか。

まず、ダイエットを始めようと思ったら、1週間で良いから体重と運動の表を作りましょう。一日最低2回、起床直後と就寝直前に排尿後の体重を測定しましょう。そして、点と点を繋いで下さい。折れ線グラフになるはずです。

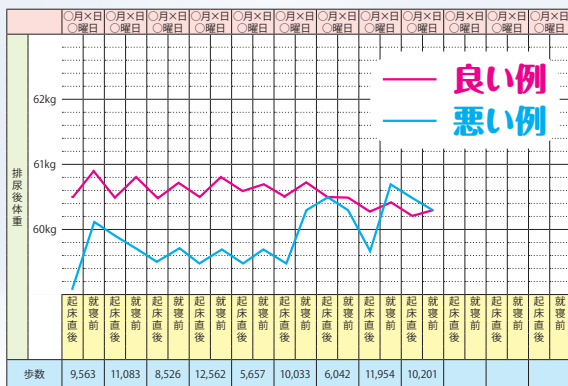
体重グラフの下には、毎日の歩数や運動した時間、筋トレの有無などを、数字であるいは星取り表のように書きましょう。1週間記録を続けると色々なことがわかります。例えば、不言実行、三日坊主

言行不一致などです。

この体重グラフが美しいノコギリの刃のような波形になれば、あなたにはダイエットを開始する資格があります。しかし、この体重波形が波打っているときは、ダイエットは絶対に勧めません。なぜダイエットを勧めないかって？減量の中身が、問題だからです。

もし、皆さんが1時間汗ビシヨリ運動したとします。よく頑張ったって、思わず自分を褒めてしまいますよね。でも、1時間の運動で消費したカロリーは、脂肪でたったの20〜40グラム、ボールペンのキャップ程度です。1週間続けても、200グラム程度。たった一日食べ過ぎればお終いです。

ですから、もし脂肪だけ減らしたいのなら運動・食事を毎日規則正しく行い、体重グラフが如何に美しいノコギリの波形になるか、そしてその波形がや



- 200g毎のグラフを作成する
- 体重測定は必ず、排尿後行うようにする
- 起床直後、就寝前の血圧、脈拍も測定するとベスト
- はじめは、7日間を目安に測定してみましょう！

や右肩下がりになるかがポイントです。この時、運動量が少ないと恐怖の太りやすい身体になります。

運動は大切ですが、あくまでも食事療法あるいは太りにくい身体作りのサポートです。次に、筋肉を増やすことが大切です。それも瞬間的にパワーを生み出す速筋ではなく、ジワジワカロリーを消費する持久筋を鍛えて筋肉を増やしましょう。

筋肉が増えれば消費カロリーも増え自然に太りにくい身体になっていきます。筋肉の絶対量を増やすことは、カロリー消費を増し転倒予防に重要です。また、筋肉量が増すと外傷の予防や回復にも絶対有利です。ですから持久筋を増やすには、昼食や夕食の前にダンベル体操やスクワットなど軽いウエイトトレーニングをしましょう。

最後に夏のダイエットでは、脱水・熱中症にも注意。さらに、強い紫外線は身体のストレスになりますから、バランス良い特にビタミンの補給は活性酸素の影響を除く意味でも大切です。また、夏の昼間は暑いので、早寝早起きの習慣は、良い生活習慣のスタートとして重要です。早寝早起きの習慣が、朝の自然光を浴びることで人間本来の生体リズムを取り戻し、運動する習慣を作り出します。

さあ、皆さん良い習慣を自分のものにして太りにくい身体を作り健康になりましょう。

