

ダイエットに関する知識

減量はあくまでもカロリーの消費量と摂取量との差、いくら頑張っても運動してもそれだけ食べてしまえば増える場合もあります。かといって、食事を減らせばよいというものでもありません。身体にとって必要でない物を過剰摂取しない、食事を摂るタイミングを間違えないなど、工夫しなければ体脂肪は減っていきません。

★体脂肪になりやすいのは肉や脂肪より糖質

肉や脂肪はカロリーが高いのでダイエットの大敵と思われがちですが、食品として摂る脂肪分が体脂肪になるとは限りません。しかも、肉が豊富に含んでいるタンパク質は、糖質・脂質の代謝に重要な役割をはたしている為、逆に不足すると肥満しやすくなります。むしろ一番体脂肪になりやすい物は糖質なのです。

糖質は主に身体を動かす燃料となるわけで、必要以上に多く摂ると体内に脂肪という形で残ってしまいます。人間の身体は明るいうちはエネルギーを発散する方に働きますが、夕方以降は逆に翌日の為にエネルギーを取り込む方に働きますので、夕方以降の糖分過剰摂取は禁物です。



◀糖質を多く含む食品▶

ご飯・パン・麺類・芋類・ケーキ・お菓子・ジュース類・甘い果物など

★食きちんと摂りましょう

例えば、1日2食で食事と食事との間が空き過ぎてしまうと、身体はエネルギー不足となり、吸収モードに入ってしまう。そこへ食物が入ると、身体は余分な物まで一気に取り込もうとします。正確に言うと、1日最低3回は栄養補給をして下さいという事になります。

★タンパク質・ビタミンは意識して多く摂りましょう

タンパク質は血や肉になる大切な栄養素ですが、ビタミンがなければ形成することができません。特に現在の食生活は、タンパク質・ビタミン共に不足がちと言われています。意識して多く摂るように普段から心がけましょう。

タンパク質は、動物タンパク(肉類・卵など)、植物タンパク(納豆・豆腐など)、乳タンパク(牛乳など)全てをバランスよく摂りましょう。食事でタンパク質が不足したら、補助食品としてプロテインを摂るのが良いでしょう。

野菜から摂るビタミンは、切ってから時間が経てば経つほどビタミンが抜けていきます(特に葉物)。それならば、総合ビタミン剤の方が遥かに摂取できます。カット野菜より、面倒でも丸ごと買ってきて調理した方が栄養価は高くなります。海藻類は、ローカロリーでビタミン・ミネラルも豊富なのでお勧めです。

運動は有酸素運動と筋力トレーニング

★有酸素運動はエアロバイクやウォーキング・ジョギングなど、同じ動作を長く続ける運動を30分以上行って下さい。

★筋力トレーニングはエネルギー代謝を高め、体脂肪のつきにくい身体になります。部分トレーニングはせず、全身バランス良くトレーニングしましょう。

最近では筋力トレーニングでリパーゼ(脂肪分解酵素)が活性化するので、先に筋力トレーニングをしてから有酸素運動を行うと効率が良いと言われています。



食事コントロールの方法

いきなり過度の食事制限をすると「ストレス」が溜まり、逆効果となります。教室での実施で判断し、無理なく出来る回数で摂取コントロールをしましょう。

例 月曜と木曜は夕方以降炭水化物は摂らず、タンパク質とビタミンだけにする。

例 週に2回夕食はプロテイン(タンパク質とそれを身体に配合するビタミンが入っています)と牛乳のみにする。

基本的に朝しっかり炭水化物を摂っておけば一日十分持ちます。ハードに動く人でも朝・昼と摂っておけば問題ありません。また、炭水化物をカットし過ぎると逆に疲れやすくなってしまいます。自分の行動に合わせて上手にコントロールして下さい。

別表 1 は食品別のタンパク質含有量とカロリーに対する脂質と糖質の割合の表です。わかり易く言えば、カロリーばかり追っていると糖質の割合の多い食品を選んでしまい、結果的に体脂肪を増やしてしまう事になります。137kcalの「かぼちやの煮物」は515kcalの「とんかつ」の約2.5倍の糖質が含まれています。コレステロール値を考慮した上で上手に食物を選びましょう。

(但し、コレステロール値の上昇は脂分を抑えて運動をしても他に原因があり数値が落ちない場合があります。その場合は医師に相談して下さい)

別表 2 は消化速度を表した表です。数値が高い物ほど消化が良い=体脂肪になり易い、数値が低い物ほど消化が悪い=体脂肪になり難いと言えます。

その他豆知識

*単に1食を抜くダイエットは基礎代謝を低下させ逆に太り易い身体になってしまいます。

*食後すぐ休むと体脂肪になり易くなります。夕食を1時間早くするだけでカロリーの経路が異なります。意識して夕食の時間を早めるようにしましょう

*なるべく油を使わない「煮る」「蒸す」「焼く」「ゆでる」等で調理方法を工夫しましょう。

*消化速度が早い食物はすぐエネルギーになりますが、その分体脂肪にもなり易いと言えます。玄米は白米より繊維質が多いため消化・吸収に時間がかかります。すなわちダイエットに適している食物です。炭水化物が消化されて糖に変化する速さを表す数値をグリセミック指数(別表参照)といい、数値が大きい程消化速度が速いという事です。

*牛肉はサーロインや霜降り避けひれやももなどの赤身を選ぶ。豚肉はバラ肉やロースを避ける(ロースでも脂身をカットすればOK)。鶏肉はささみが低エネルギー、もも肉や胸肉でも皮を取り除けばOKです。ロースハムよりボンレスハムの方がエネルギー量が少ない。ベーコンやサラミは脂肪分が多い。

*脂肪は食後の活動によって燃焼されます。高カロリー食はできるだけ朝食で。

*甘い物はなるべく日中に、食べたい物を制限無く食べるのは週2回までなど自分なりにルールを決める事が大切です。

*脂肪+糖質+アルコールはできるだけ避ける。

*よく言われる「ゆっくり食べる」「しっかり噛んで食べる」を実施する。



別表 1

無理な食事制限はせず、一日の食事の中から余分な糖分量を少しずつ減らし、コントロールするようしましょう。

食品名	タンパク質(g)	脂質(g)	糖質(g)	Kcal
コロッケ	3.6	6.1	21.8	155
ラーメン	20.3	5.3	77.1	459
ピラフ	12.0	21.1	85.7	603
ざるそば	9.8	1.7	53.0	277
月見うどん	15.1	6.8	61.9	404
スパゲッティナポリタン	18.0	28.1	86.0	692
かつ丼	28.4	36.5	117.3	950
鉄火丼	42.6	3.6	93.9	605
寿司1人前(にぎり)	27.2	9.8	68.5	490
サケ切れ(照り焼き)	16.2	10.3	4.5	186
とんかつ(コース 100g)	19.9	40.8	12.5	515
とんかつ(ヒレ 100g)	23.7	22.5	12.2	357
とりささ身フライ(80g)	21.9	12.7	9.4	248
かぼちゃ煮物(110g)	2.5	0.2	30.8	137
ポテサラダ(じゃがいも 100g)	3.1	17.2	18.2	240
いか刺身(110g)	17.8	1.2	1.5	93
ごはん 200g	5.4	1.4	68.4	320
たまご1ヶ	6.2	5.6	0.5	81
納豆 40g	7.3	4.4	5.4	85
豆腐半丁	8.4	5.0	2.9	92
食パン6枚切 1枚	3.6	7.7	20.1	160
おにぎり1ヶ	4.0	1.0	24.0	115
肉まん1ヶ	7.3	4.1	33.6	203
チーズハンバーガー	15.7	16.4	28.8	326
ヨーグルト(160g)	6.1	2.4	22.4	136
ショートケーキ	4.4	8.6	31.4	221
カップめん(100g)	12.7	21.5	55.1	465
ポテトチップ(95g)	4.2	35.5	50.5	528
チョコレート(90g)	6.6	33.6	46.8	480
缶コーヒー(250g)	1.5	0.8	22.3	103
缶ビール(350ml)	1.4	0	10.9	123
プロテイン(20g)	15.6	0.22	1.7	71.2
※プロテインはタンパク質の他、ビタミンA.B1.B2.B6.B12.C.E.ナイアシン.カルシウム.ナトリウム.カリウム.鉄分が入っています。				

別表 2

グリセミック指数(GI値)

食品名	GI値	食品名	GI値
麦芽糖	110	パスタ(精白)	55
ブドウ糖	100	玄米	50
ベーコンポテト	95	エンドウ豆	50
精白パン	95	シリアル(砂糖入)	50
マッシュドポテト	90	サツマイモ	48
蜂蜜	90	オレンジ	40
人参	85	オートフレーク	40
コーンフレーク	85	フルーツジュース(砂糖入)	40
ポップコーン	85	ライ麦パン	40
シリアル(砂糖入)	70	パスタ(全粒)	40
チョコレート	70	リンゴ	39
キャンディー	70	アイスクリーム	36
ジャガイモ(ゆで)	70	ヨーグルト	36
クッキー	70	牛乳	34
トウモロコシ	70	フルーツ	30
米飯(精白米)	70	フルーツマーマレード(砂糖入)	25
キビ	65	ブラックチョコレート	22
干しぶどう	64	フルーツール	20
バナナ	62	大豆	15
シヨ糖	59	緑黄色野菜、トマト、レモン	<15
ジャム	55		

《標準体脂肪率》

【男性】

年齢	痩せ	標準 (やや痩せ)	標準 (やや軽肥満)	軽肥満	肥満
15～17	7%以下	8～15%	16～23%	24～27%	28%以上
18～39	10%以下	11～16%	17～21%	22～26%	27%以上
40～59	11%以下	12～17%	18～22%	23～27%	28%以上
60～	13%以下	14～19%	20～24%	25～29%	30%以上

【女性】

年齢	痩せ	標準 (やや痩せ)	標準 (やや軽肥満)	軽肥満	肥満
14～17	17%以下	18～26%	27～35%	36～39%	40%以上
18～39	20%以下	21～27%	28～34%	35～39%	40%以上
40～59	21%以下	22～28%	29～35%	36～40%	41%以上
60～	22%以下	23～29%	30～36%	37～41%	42%以上

※ 但し、アスリートやボディービルダーがトレーニングにより数値が「やや痩せ」以下になる場合は問題ありませんが、通常の生活での「やや痩せ」以下はあまり良くありません。脂肪は身体の機能の維持・健康維持には欠かせないもので、必要以上にあると身体にとって害になりうるという事です。

【標準体重計算】

一般的

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

女性向きややスリム

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 20$$

女性向きスリム

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 19$$

※但し、トレーニングで筋肉が大きくなれば筋肉は重いので当然標準体重を超えてしまいます。その場合は体脂肪率が標準以下であれば問題ありません。アスリートなどはこの部類に入ります。