

ダイエットの極意を学ぶ！



★ダイエットって何をすればいいの？

一般的なダイエットは、身体活動などで消費するエネルギーよりも、食事で摂取するエネルギーを少なくすることで体重を減らします。一日の基礎代謝量は、**成人男性約 1,500 キロカロリー**、**成人女性で約 1,150 キロカロリー**です。極端な摂取量制限、一定の食品のみ摂取の偏ったダイエットは、一時的には体重の減量が期待できますが、ストレスが溜まる上必須栄養素の摂取量が不足し、食物繊維不足による**便秘**、カルシウムやビタミンD不足による**骨粗鬆症**、鉄分不足による**貧血**、**月経異常**など健康を損なうリスクとなる恐れがあります。規則正しい生活を送り、食事ではエネルギー量（カロリー）を計算して、決して無理な状態とならないよう調整しつつ、適度な運動を長く続けることが、ダイエットを成功させる秘訣です。まずは自分の生活習慣を見直してみましょう！

社会人になった時に病気で
苦勞しないよう、今のうち
から見直そう！

★太りすぎ・痩せすぎは良くない？

肥満



糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもと

やせ



無理なダイエットで起こる偏った食生活は栄養不良で発育障害のリスクを高める。「やせ願望」が深刻化→拒食症や過食症の摂食障害を引き起こし、慢性化すると、無月経や低血圧・不整脈など多くの健康障害を招く恐れあり。

★ダイエットで大事な3つの条件



健康的な食習慣「一日3食とろう！」

一日3食規則正しく食事をとることで、体のリズムが整います。3食の時間や量のバランスが悪いと、食後血糖値が急上昇して血管を傷つけやすくなり、体脂肪が蓄えやすくなります。

三大栄養素のバランス

たんぱく質、**脂質**、**炭水化物**はエネルギーのもとになる栄養素。バランスよく摂取することが大切です。野菜だけではたんぱく質も脂質も足りません。何気なく選んでいるメニュー、実は炭水化物や脂質のとりすぎかも？ バランスを意識して選び方を工夫しましょう！パッケージの栄養成分表示を活用するのもよいでしょう。



★時間がない中で朝食をとるコツ！！

① 夕食の支度の時に朝食のことも考えて準備をしましょう！

あらかじめ切ったり・ゆでたりしておけば朝作るのが楽になります。

② 調理しなくても良いものを購入しましょう！

チーズや果物などは、調理の必要なく摂取できます。

③ パターンを決めて悩まないようにしましょう！

お決まりのパターンを決めておけば、朝悩まずにすみます。一品ずつ品を変えていけば、それだけでレパートリーは増えます。



✔ 自分に合った運動方法

運動の方法は人によって様々です。おススメは**有酸素運動**です！簡単で気軽に出来るのと、負荷の軽い運動は筋肉を動かすエネルギーとして血糖や脂肪が酸素と一緒に使われる為、ダイエットにとっても効果があります。

有酸素運動



ウォーキング・ジョギング・階段昇降・腿上げ運動
エアロビクス・サイクリング・水泳・縄跳び



最近は YouTube でも自宅のできるエクササイズなどがあるので、自分で出来そうな動画を見つけてみるのもおススメです☆

✓ 質の良い睡眠

慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけでなく、**体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼす**ことが知られています。



食欲を抑えるホルモンであるレプチン分泌は**減少**

食欲を高めるホルモンであるグレリン分泌が**亢進**



結果的に食欲増大に繋がってきます！！

★睡眠による休養感を高めるポイント

- ① 1日 **6時間**以上の睡眠を確保
- ② 平日に良い睡眠をとることで、寝だめや昼寝にできるだけ頼らない習慣づくりを
- ③ **適度な運動習慣**を身につけ、肥満に注意し、眠りの質を保つ
- ④ 就寝前の**食事、飲酒、喫煙、カフェイン、スマホは控える**
- ⑤ **光、温度、音**に配慮した快適な睡眠環境を



厚生労働省 ダイエット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-090.html>

農林水産省 ちょうどいいバランスの食生活

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/attach/pdf/balance-8.pdf>

厚生労働省 睡眠と生活習慣病の深い関係

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-008.html>

厚生労働省 良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと

https://e-kennet.mhlw.go.jp/tools_sleep/

もっと日本を。もっと世界へ。



國學院大學