



# ダイエットって何ですか？

『○○の秋』といえば……。皆さんはどんな秋を思い浮かべますか？

先日、とあるインターネット調査で『○○の秋といえばランキング』なるものを見かけました。そこには『紅葉の秋』、『芸術の秋』、『スポーツの秋』、『読書の秋』など、様々な『秋』が色めいていました。中でも断トツだったのが……。そう！『**食欲の秋**』です！やはり秋といえば、旬の味覚が満載な季節。美味しいものをお腹一杯頂きたいですね。『ついつい食べ過ぎちゃって体重が……。明日からダイエット頑張らなくちゃ！』そんな声も多いのでは。また整形外科を受診される方の中でも、治療の為に『ちょっと痩せましょうか！』と指示される患者様も少なくありません。そこで今回は『ダイエット』のコツのお話しです。



そもそも『ダイエット：diet』とは、『体調維持のための食事制限』を指す言葉であり、一般的に認識されている『運動などによる減量』とは少し意味合いが違います。とは言え、ダイエットには『運動と食事制限が必要だ』という事は誰でも思い浮かべることでしょう。しかし、それだけでは効率的なダイエット（ここでは健康的な減量のこと）はできません。単に『運動と食事制限』だけの闇雲なダイエットは、漆黒の闇を海図やコンパスなしに航海しているようなものです。"カン"や手さぐりに頼った行為なのです。ここでは、ダイエットのコンパスとなる3つのコツをお伝えします。

## 効率的なダイエットのコツ

### その1 『自分の基礎代謝量を把握すること』

基礎代謝量とは、何もせず横になっているだけでも生命維持活動に必要なエネルギー量であり、一般成人男性で1500kcal/日、一般成人女性で1200kcal/日とされています。更に**個々の筋肉量の差により増減する**ため、最近の体重計（体組成計）で計測される**正確な『基礎代謝量』**を把握することで、**ダイエットに必要な1日の摂取カロリーを導き出せます**。「一般成人」や「年代別」を参考値にすると、過不足のある方も多いかもしれませんね。ちなみに、脂肪1kg燃焼させる（1kg痩せる）には7000～7500kcalのカロリー消費が必要だと言われています。

続きは裏面をご覧ください>>



## その2 『血糖値の上昇をコントロールすること』

食事などにより体内に糖質が取り込まれると、膵臓からインスリンという物質が放出されます。インスリンは上昇した血糖値を下げる作用がありますが、早飯や長時間の空腹時後の食事などで起こる急激な血糖値の上昇で大量に放出され、血糖を脂肪にため込む作用が強くなるとされています。最近「血糖値スパイク」と呼ばれ「血管を痛める」ことが心配されていますが、同時に『**血糖値の急激な上昇を招くような食事のとり方 = 脂肪がつきやすい食事の仕方**』と捉える認識が必要です。毎日、『朝・昼・晩』と規則正しい時間にゆっくりと会話などを楽しみながらの食事が理想ですね。

## その3 『太りやすい・太りにくい時間帯を知ること』

ズバリ、『**太りやすい：午後10時～翌朝5時位**』、『**太りにくい：午後2時～5時位**』と覚えておくといいでしょう。この違いは何かと申しますと、『BMAL1（ビーマルワン）』というたんぱく質の活動度です。『BMAL1』には体内の活動リズムを司る作用や、脂肪酸やコレステロールの合成を活発にする作用があります。すなわち、この『**BMAL1が活発に働く = 脂肪をため込みやすい**』となる訳です。要するに、『太りやすい時間帯：BMAL1が最も活発である』、『太りにくい時間帯：BMAL1が最も活発でない』という事になります。主食は勿論ですが、「夜食」と「3時のおやつ」では大きな差となりますね。

以上の3点をまとめますと、①**ご自身の基礎代謝量を基に食事内容を考え**、②**規則正しい時間にゆっくりとした食事のとり方で**、③**できればランチを1日のメインにして、ディナーは早めの時間帯に控え目にとること**になります。もちろん、これらの食事のとり方に加え、**基礎代謝量上げる筋力トレーニング**や**カロリー消費を補う有酸素運動**などがダイエットを行う上で重要となってきます。

秋は1年の中でも過ごしやすく、体も動かしやすい季節です。  
『ダイエットの秋』というのはいかがでしょうか。