

Dr. 中路の健やか通信 (其の54)



健やか協力隊長 中路重之



第54回 肥満 (その6)

❖ どうすればやせられるか：「やせたい」と願う心が大切

摂取カロリーの制限、つまり食べるのを抑えるのがもっとも簡単にやせられる方法です。本屋さんの書棚を見ても、やせるための本のほとんどは、食事をコントロールする本です。



具体的には、まず、野菜中心の食事。次に、炭水化物・脂肪を控えめに、そしてたんぱく質を多めに（摂取エネルギーを控える）。そして、間食・夜食は控えめに。大体こんな感じでしょうか。もちろん、食べる量を減らすことは大切です。

ただ、食事は三大欲（食欲、性欲、睡眠欲）のひとつであり、摂取カロリーの制限を行うことのストレスは大きいです。そこで起きやすいのがリバウンドです。結果的に、体重が戻るどころか、最初よりオーバーすることもあります。こうなると、次の減量はもっと難しくなります。

短時間の運動に費やすカロリーは意外と少ないです。たとえばグリコのキャラメル「キャラメル1粒で300メートル」というキャッチコピーをご存じでしょうか。「えっ、300メートル走っても、たった1個分しか消費できないのか！」と逆にがっかりしてしまいます。ご心配は無用、これは純粋に300メートル走るために必要なカロリーのことなのです。運動をすれば、運動後も筋肉はしばらく活動を続けます。つまり基礎代謝が上がるの

です。キャラメル1個（約15キロカロリー）を大きく超えるカロリーの消費が期待できるということです。

しかし何といても、軽い運動（有酸素運動）を長く続けることによって費やされるエネルギーは馬鹿になりません。



ジョギングなどはもってこいです。したがって、正確に言うとエネルギーを使う運動（有酸素運動、たとえばウォーキング、体操）に筋肉を増やす運動（レジスタンス運動、筋トレなど）を組み合わせるのが理想ということになります。

しかし、良く考えると、肥満の人には、運動嫌いな人が多いものです。運動をする時間が取れない人もいるでしょう。こうなると、運動でやせるのはかなり難しいということになります。難しいから本にしても売れない。したがって本屋には「やせるための運動」の本が少ないのです。

やせることは簡単ではありません。モチベーション、つまり「やせたいと思う心」が続かなければ達成できません。そのためには、たとえば、「健康になりたい」「体の動きをよくしたい」「きれいになりたい」などの気持ちが必要ではないでしょうか。



もちろん、「肥満と健康との本当の関係を知る」ことも重要な鍵となります。

