

STEP 3

それでも痩せない人の
駆け込み栄養学

できることは全部やった。なのに痩せないという人は、生活習慣に問題アリ!? 医師による解説で、盲点なきダイエットを!



お話を伺った方



表参道のパーソナルトレーナー
片桐友理さん
IMBODYという体組成測定器を使用するダイエット外来が大変人気。身体の組成を詳しく分析した上で、食生活やライフスタイル、運動量、生活リズムなどを調べ、最適なダイエットプログラムを編みだされる。

マシスか?

空腹のときに
運動したほうが、
痩せるって
本当ですか?

「運動時のおもなエネルギー源は糖質。その糖質が足りない状態だと、脂肪が使われやすくなる。つまりその通りなのですが、低血糖で運動を続ける、筋肉のたんぱく質まで分解されてしまっ、脂肪量がどんどん低下して代謝が落ちてしまいます。だから空腹時の運動は避けたいほうがいいでしょう。運動は食後2〜3時間後がベストです」(片桐先生)

つつい

マッサージにストレッチ、
バックとやるのが
たくさん! なかなか
眠れないんです

「日中に受けたダメージを修復してくれる成長ホルモンは、質の高い睡眠中に分泌されるもの。体内に蓄積された脂肪を分解、代謝してくれるホルモンも睡眠中に分泌されるので、寝不足は代謝にいい体質を築く原因になります。睡眠時間は最低でも7時間以上、深夜2〜3時までにこれらのホルモンの分泌が促まってしまうので、その時間帯には深い睡眠に入っていることが重要ですよ」(片桐先生)



だってえ

お肉は太ると
聞いたので、
ほとんど食べません

「たんぱく質は脂肪を燃焼するのに必要な栄養素。筋肉をつくるの欠かせないため、不足すると基礎代謝量が落ち、身体は脂肪を蓄えやすくなります。肉や魚、豆類などのたんぱく質を摂取しない、痩せにくい身体になるので注意」(片桐先生)「太る原因は肉に過剰な糖質によります。肉も脂肪



お菓子はひたすら
我慢……する
しかないですか?

「お菓子を食べると、血糖値が上がり、インスリンが分泌されて脂肪を蓄積しやすくなります。また、お菓子はカロリーが高いので、太りやすくなります。我慢するのではなく、お菓子を食べても大丈夫なように、血糖値をコントロールすることが大切です。お菓子を食べても大丈夫なように、血糖値をコントロールすることが大切です。お菓子を食べても大丈夫なように、血糖値をコントロールすることが大切です。」

運動もカロリー摂取も
気をつけているん
ですけど、痩せない!

「運動もカロリー摂取も気をつけているんですけど、痩せない!」という人は、運動量やカロリー摂取量が適切かどうかを確認する必要があります。また、運動後の栄養摂取も重要です。運動後は筋肉の修復のためにたんぱく質を摂取する必要があります。また、運動後の水分補給も大切です。水分不足は代謝を低下させる原因になります。適切な運動量と栄養摂取を心がけてください。」

ムでは浮いてます

普段動かないので、
2週間に一度は倒れる
まで運動します

「痩せやすい運動というのは、脈が1分間に120回を超える有酸素運動。軽いランニングや、早歩きウォーキングを毎日少しずつ行うことで、1日の消費エネルギーを上げ、実際にいい身体をつくるのが理想的です。1〜2週間に一度だけハードな運動をして、他の日は何もしないというのはただ筋肉を痛めるだけです。基礎代謝量も上がりづらい。運動スタイルを見直しましょう」(片桐先生)