

衝撃！！

# 食事制限はもう古い！！

## ～していませんか？「食べない努力」～



皆さんは食べることを怖がっていたり、  
食べずにエネルギーを減らすことが良いことだと思い込んでいませんか？  
実は！本当に大事なのは、いかに食べる量を減らさずに代謝を上げるか！です。  
ここでは食事の量や内容を変えなくても痩せられる、耳寄り情報をお伝えします♪



食べ過ぎている人が食べる量を適正量に減らすのは健康的なダイエットですが、もともと食べ過ぎではない人が食べる量を減らすと、代謝が悪くなってしまい必要な栄養素の摂取量も減ってしまいます。すると、体は代謝を落として対応するようになり“省エネ”な体になります。こうなると、一時的に体重が落ちたとしても、代謝も落ちているので、少し食べるだけでリバウンドしてしまいます。また、食べる量が減って栄養素の摂取量が減ると筋肉も減るので、それも代謝を落とす原因になります。



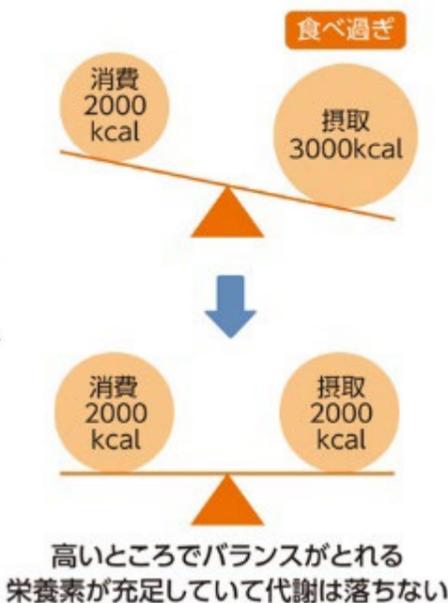
### エネルギー収支のバランスを

「カロリーの高いところでとっている」のと、

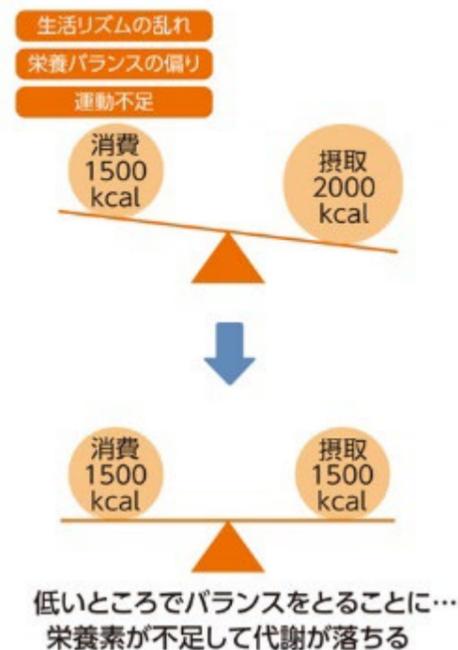
「カロリーの低いところでとっている」のでは大違い！

高いところでバランスをとっている人は、体調がよく、太りにくい。一方、低いところでバランスをとっている人は体調が悪く、太りやすいということです。

### 食べ過ぎの人が食事を減らす



### 食べ過ぎでない人が食事を減らす

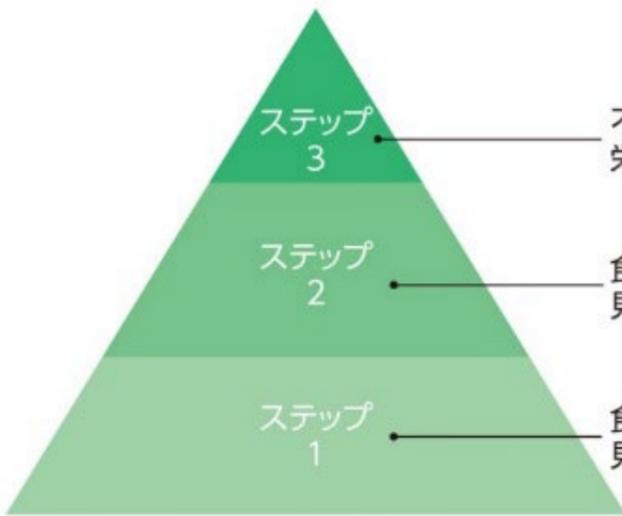


多くの人はやせようと思うと、まず食事量を減らしたり内容を変えたり（ステップ2）サプリメントなどで特定の栄養素をとろうとしたり（ステップ3）というように取り組みがちです。

しかし！何よりもすべきは、全ての土台になる

### 食事のリズムを見直すこと（ステップ1）

食事の量を減らして一時的にグッと体重を落とすこともできますが、リバウンドしたり体調が悪くなったりしては意味がありません。一歩ずつ代謝を上げ、いいコンディションをつくるのが大切です。ステップ1で土台をしっかり作っておくと、ステップ2、3でやったことの効果が出やすくなります。



### 食事の時間や配分を変えるだけで効果あり！！

- 朝食を食べていない人ならば朝食を食べるようにする。
- 食事のボリュームが朝は少なく夜に偏っている人は、それを朝と昼にもってくる。
- 夜食べる時間が遅い人は、「夕方」と「帰宅してから」とに食事を分けて、帰宅後に食べる内容を軽くする。
- …など、まず、食事の時間と配分を変えます。食べる時間は、朝食は午前8時まで、夕食は午後8時までが目安です。

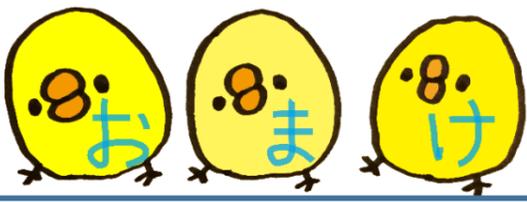
こんなことに取り組みはいいのか～♪



「朝食を食べること」と「夜遅く食べないこと」。この2つのスモールチェンジを心がけるだけで、消費エネルギーが増えて代謝が良い体になるため、食事の量や内容を変えなくてもやせられるというわけです。

食事のリズムを変えることを1週間続けるだけで、目覚めがよくなった！朝食後に排便があった！朝イチから頭が冴えている！寝付きがよくなった！など、体調の変化を感じられる点もメリットです。





## ☆体内時計のはなし☆

私たちは1日24時間というルールで社会生活を送っていますが、体内時計は24時間より少し長いリズムで刻まれています。このズレを放置すると体の代謝リズムが乱れるといわれており、「朝日を浴びること」と「朝食をとること」は、体内時計をリセットする2つのスイッチだといわれています。

代謝は1日中同じ状態ではなく、時間によって食べて消費するエネルギーや利用されやすい栄養素、利用されにくい栄養素が決まっていることが分かっています。例えば、夜遅くは脂質や糖質の代謝が悪くなるので、朝昼に食べるよりも太りやすくなります。

日勤の日や休日にしっかり時間を刻みましょう。休みの日は昼まで寝ていないで、早起きして朝食を食べる。この2つのスイッチを入れると、17時間後には眠くなるようにできています。

夜は予定を入れず眠くなったら寝る。

こうして一度体内時計をリセットすると

2~3日はずれないといわれています。



毎日飲酒する人は、本来の自分の最もいい状態を知らないことが多いです。一度、自分のベストコンディションを知ると休肝日が苦にならなくなります。

休肝日は年齢を重ねるほど意識して増やす必要があります。なぜなら、加齢とともに私たちの調整力は落ちるからです。お酒を飲む習慣を持ちつつ、

若さや活力を保ちたいければ、

まずは休肝日を設けてみましょう。



自分のエネルギー収支がうまくいっているかどうかをみる場合は**体重**が指標になります。食品のカロリーは参考程度にします。



代謝状態をよくするには運動をするのも、ひとつの策ですが、肥満やメタボが気になる、日ごろの運動習慣がない人や、体調が優れない人にとって、いきなり運動を始めるのはハードルが高く、挫折しがちです。

どんな人でもまず食事リズムから整えること。

『食事で体調ってこんなに変わるんだ!』と実感できると、運動を始めてみたくなったり、その後のダイエットのモチベーションを保ちやすくなったりします。

引用元：日経 Gooday 代謝アップ大作戦 「そんなに食べていないのにやせない」人が、まずやるべきこと 小島美和子、高瀬秀人

夜勤があったり、シフトが毎週変わったりするんですが・・・



毎日お酒を飲むけれど・・・



血液検査はなかなかできない、普段は何を指標にしたら良い?



やっぱり運動は必要なんでしょ!?

