

『間違いだらけのダイエット(前編)』

ある日の診察室での会話です。

「最近太りやすくて困っています。食事も食べ過ぎないように気をつけているし、週3回は夕食のあと1時間くらい歩いています。それなのに体重が減らないどころか、むしろ増えてしまって…。一体どうしたらよいのでしょうか？」

人の身体は、何もせず生きているだけでカロリーを消費しています。これを「基礎代謝」といいます。中年以上の方の基礎代謝は男性で平均1500kcal、女性は1200kcalです。これだけのカロリーを何もしていなくても毎日消費しています。基礎代謝量は、中年以降は年齢とともに減っていくため、40歳を過ぎた頃から目立って太りやすくなり痩せにくくなります。

そこで危機感を感じてダイエットに励むこととなりますが、なかなかうまくいかないと嘆く方が多くいらっしゃいます。なぜなら、ダイエットでは気をつけなければならない落とし穴があるからです。

まず、食事制限だけで体重を落とそうとすると、筋肉量も減ってしまいます。筋肉量が減ると、基礎代謝量も減ります。つまり、「太りやすく痩せにくい体」になります。リバウンドをすれば、ダイエット前よりも更に、太りやすくなり痩せにくい体になってしまいます。

相談者の方は毎日1時間歩いているそうですが、約1時間のウォーキングで消費されるカロリーは、約200kcalです。脂肪1グラムを燃やすために必要な消費カロリーは7kcalです。1キログラムの脂肪を燃やすためには7000kcal消費しなければなりません。毎日1時間のウォーキング(200kcal)で換算すると、35日間続ける必要があります。しかし、1時間のウォーキングは意外と疲れるものです。頑張った自分にご褒美をあげたくありませんか…？缶ビール350mlを飲んでしまうと150キロカロリーです。おつまみに手を出したら完全にカロリーオーバーです。

そこで、基礎代謝量を増やすことがダイエットへの近道となるのです。

【スクワットのすすめ】

基礎代謝量が増えると、黙っていても多くのカロリーが消費されるので、太りにくい体になります。基礎代謝を増やすには筋肉量を増やす必要があります。そこで体の中で一番大きな筋肉はお尻から太ももですから、ここを鍛えることで効率よく筋肉量(=基礎代謝量)を増やすことができます。この部分を鍛える運動がスクワットです。



10～15回を1セットとし、3セットを目安とします。毎日やる必要はありません。筋肉はトレーニングしたあとダメージを受けるので、筋肉が修復されて以前よりも強くなるための時間が必要です。そのため週に2～3回トレーニングを行うことをおすすめします。

勘違いしないでほしいのですが、1時間のウォーキングが悪いわけではありません。「頑張っているつもりなのに、結果が伴わない」という方は、是非スクワットをしてみてください。

(後編は当院広報誌『みつつの輪』9月号に掲載予定です)