

ダイエット

NO. 34

(ためしてガッテンより)

「ガッテン・ベスト1」は『みつけた! ダイエットに成功する本当の理由』が選ばれました。頑張ってみませんか?



■ダイエットをするには。。。。

①体重を減らすことだけでなく、**内臓脂肪を減らす**ことに努力しましょう。

(内臓脂肪は**高脂血症、高血圧、高血糖**などの生活習慣病の引き金になりやすいからです)

●内臓脂肪型の肥満を判断するにはウエストとヒップの割合でみます。
ウエスト÷ヒップ=**男性1.0以上**
女性0.9以上

では内臓蓄積型肥満といいます。

内臓脂肪は**つきやすく、落ちやすい**のでダイエットを始めると、まず**お腹から減り**始めます。

(鏡に映してウエストのチェックをしてみましょう)

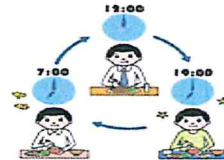


②**夕食の見直し**が大切です。

- 太る原因の共通点
 - 夕食の量が多すぎる
 - 夕食時間が遅すぎる
 - 塩分の量が多すぎる(水太りになる)

夕食を見直すだけでも**ダイエット効果**になります。

規則正しい
食生活



③**筋肉**を絶対落さない。

筋肉が衰えると、基礎代謝が低くなり内臓脂肪がつきやすくなります。

食事制限だけの**無理なダイエット**は脂肪は減りますが同時に筋力が衰えてしまいます。

リバウンドを起こした時萎縮した筋肉の上に脂肪がのるため、これを繰り返すことによって、**隠れ肥満**になります。

④**適度な運動**

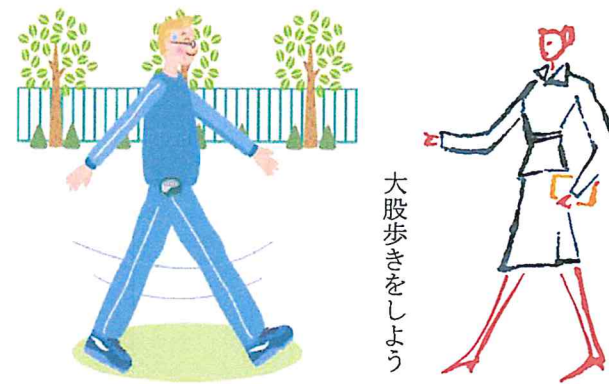
ウォーキングで十分です。

全身の筋肉を効率良く使うことができます。

一日一万歩が理想です。

30分で3000歩、100Kcal

を消費します。(茶碗に半分弱のご飯に相当)



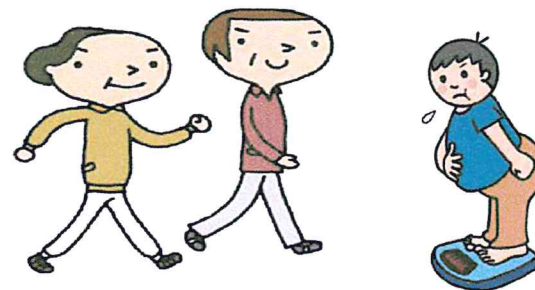
<ためしてガッテン流>ウォーキングのコツ

◆「大股歩き」のウォーキングを!!

「大股歩き」をすることで筋肉の収縮運動が活発になり、**血流量**が増加し、**消費カロリー**も増加、十分に**ダイエット効果**があります。

◆ウォーキングのコツ

1. 背筋を伸ばす。
2. 腕は自然にゆったり振る。
3. 後ろ足でしっかり地面をける。



<毎日、体重計に乗って、気にしましょう>

大成会 広報室