



検査室だより

明けましておめでとうございます。こうして今年も新年のご挨拶ができることがとても幸せなことと思います。大きな災害のない穏やかな一年になりますように。

皆さん。新年の目標をたてましたか。「今年はダイエットするぞー！」今まで何度そう思ったことか・・・そんなダイエットの種類は数知れず。置き換えダイエットや低糖質ダイエット。サプリメントやダイエット茶など数え上げたらきりがありません。芸能人がバナナでやせた・・・と聞けばバナナを買いに走り、ヨーグルトがいいとテレビが言えばヨーグルトが売り切れになり・・・そんなことの繰り返しです。どのダイエット方法にしようかなあと悩む前に今一度ダイエットについて考えてみましょう。「ダイエット」というのは正しくは「美容や健康維持のために食事の量や種類を制限して、栄養管理をしながら適正体重まで増減させること」です。ただ体重を落とすだけでなく適度な筋肉をつけることで、代謝がスムーズで疲れにくい体をつくることです。適切な目標を設定し、運動、食事、生活習慣の3つを見直していくことが重要です。



$$7,000 \text{ kcal (体重 1 kg を落とすのに必要なエネルギー)} \times \text{落としたい体重 (kg)} \\ \div \text{減量日数 (日)} = 1 \text{ 日の削減目標カロリー}$$

例えば3ヶ月で2kg落としたいと思っているなら・・・ $7,000 \times 2 \div 90 = 155$ だいたい1日160kcalを目安に摂取カロリーを減らすことを3ヶ月続ければ目標体重に到達できるということです。目標をたてた後は運動です。ウォーキングのような有酸素運動で脂肪を燃やし、筋トレなどの無酸素運動で基礎代謝を高めましょう。次に食事。適切なカロリーコントロールとバランスの良い食事が大切になります。たんぱく質をしっかりと摂って基礎代謝をアップしましょう。また、食べる順番を意識することも大切です。野菜やきのこ、海藻類など食物繊維の多い物から先に食べることで、急激な血糖値の上昇を抑えます。緩やかな血糖値の上昇は体脂肪の蓄積を防ぎます。また、ドレッシングをノンカロリーにかえたり、できれば揚げ物を控えるなど、いつもより少しだけカロリーを意識してみてください。あとは生活習慣。ありきたりですが、規則正しい生活をしてください。お酒の飲み過ぎには注意です。早食いもダメです。ゆっくり食べることで食欲抑制ホルモン（レプチン）が働き始めます。よく噛んでゆっくり食べることを意識してください。

今年も、健康のお手伝いができるよう「検査室だより」を通して情報を発信していきます。皆様にとって明るい素敵な一年でありますように。

