

基礎代謝とダイエット

施術所
コラム

〈07〉

みなさん今まで一度くらいはダイエットに挑戦した事があるのではないのでしょうか？今回は基礎代謝とダイエットの関係性についてお話したいと思います。

基礎代謝とは、何もしていなくても体が消費するエネルギー代謝です。生命維持の為に必要で、心臓や内臓の働き、呼吸や体温維持にも使われます。当然、基礎代謝が落ちると勝手に消費されるエネルギー量が減り、痩せにくくなります。



一般的にダイエットと言うと、食事制限、運動などが思いつくと思います。一番手っ取り早い食事量を減らすだけのダイエットを行うと、脂肪とともに筋肉も減ってしまいます。最初は順調に落ちていても、筋肉量が減ると基礎代謝も落ちるため段々体重が落ちなくなり、ついつい食べてリバウンドに。

さらにこの方法を3ヶ月続けると体全体の5%もの筋肉量が減ります。筋肉は20代以降1年に1%ずつ減ると言われており、3ヶ月で5年分の筋肉量をごっそり減らしてしまう事になります。「体重が増えてしまった事を気にして過度な食事制限→筋肉低下で基礎代謝低下→リバウンドして体型が戻り筋肉が落ちたまま脂肪が増える」の悪循環になります。

そんな悪循環に陥らないためにも、まずは基礎代謝を上げることから始めてみてはいかがでしょうか？基礎代謝を上げる方法は2つあります。

1つ目は、3つの首（首、手首、足首）を温める事です。首と名の付く所は皮膚が薄く、大きな動脈が皮膚のすぐ下を通過しており、外気の影響を受けて冷えやすいため、温める事が効果的です。



2つ目は筋肉量を増やす事です。目に見える結果がすぐに出ないので続ける事は難しいかもしれませんが、体の変化が分かるのは3ヶ月からと言われているので、まずは1ヶ月挑戦してみてください。「体重を減らしたいのか？」「体つきを変えたいのか？」「現状維持をしたいのか？」「いつまでに痩せたいのか？」など、まずは目標を決めるのも成功の一步だと思います。筋肉量を増やすために何からスタートしたらいいかわからない、と悩んでおられたら、ぜひご相談ください。