



## ダイエットの真実

今の時代、ダイエットをしたことのない人の方が少ないのではないのでしょうか？○○ダイエットというのが毎日のようにテレビや雑誌で取り上げられる中、そのほとんどは栄養失調を招いたり、実は新陳代謝を下げたり、高額な料金を要求したり・・・長期的に体にとって良い影響は及ぼしません。むしろ、悪い影響がほとんどです。

自分自身にとって健康的な食生活やライフスタイルを見つけることはとても有意義なものです。ですが、特に減量をゴールとした「ダイエット」というのは実際ダイエット業界が設けるための商品であって、しかも摂食障害や摂食問題を引き起こすリスクの高いものなのです。

ここでのダイエットの定義を紹介しましょう

- 長時間食べない（例：ファスティング）
- 食品群を全てまたはほとんど抜く（例：糖質制限）
- 体重や体型をコントロールするために食事、食べ方、食べ物に対して厳しいルールや制限を課す（例：夜○時以降は食べない、デザートは週に1度だけ、運動をしたら○○を食べて良いけど運動をしなかったら食べたらダメ、など）

では、ダイエットの影響というのはどんなものなのでしょうか？

### ① ダイエットで新陳代謝が下がる

ダイエットで食事（量もしくは種類）を制限すると、飢えにそなえるために体内の機能が調節されます。その一つが、体の使うエネルギー（カロリー）を下げることで、与えられるエネルギー（カロリー）が低いため、使うエネルギー（カロリー）も抑えよう、ということです。ダイエットでは最初に体重が落ちてその後「停滞期」があるのはこのためです。ダイエットを続ければ続けるほど、エネルギー燃焼率の悪い体になっていくということです。

### ② ダイエットで筋力や水分量が低下する

ダイエットをすると、体はそれを飢えのサインだと捉えて、サバイバルモードに入ります。体は炭水化物を主なエネルギー源としますが、サバイバルモードでは筋肉もエネルギー源として使います。これは一番大切な脳を守るため、とりあえずどこからでもエネルギーがとれるものほろう、ということです。炭水化物は水分を保つ役割もあるので、それと合わせて筋肉も消費されると水分と筋肉の両方が落ちます。ダイエットで「体重が落ちる」というのは、実は水分がそのほとんどなのです。また、筋肉量が減ると新陳代謝が落ちます。①と同様になるということです。



## ダイエットの真実

### ③ 食べることを制限すると、その食べ物が余計に欲しくなる

どんなことでも、最初はモチベーションが高いものです。そのため、無理なダイエットプランでも最初はなんとかこなしていけるかもしれません。ですが、モチベーションは継続できるものではありません。ダイエットプランに従わなければいけない、というのはその考えだけでもストレスが溜まります。そしてストレスが溜まって糸が切れる時、今まで駄目だと考えていた食べ物に走るのが人間の心理です。実際に食べることで制限がなくなったように思うかもしれませんが、「ダメだ」と頭で考えているため、心理的な制限は強く残ったままになります。そうすると「食べてしまった」という罪悪感がつのるか、もしくは「もうどうでもいいや」と投げやりになります。どちらにしても、その後待っているのは「失敗したから次は別のダイエットを試してみよう」という考えです。そして、同じことの繰り返しです。



### ④ 一日に必要なエネルギー（カロリー）は千差万別

人が一日に必要なエネルギーは千差万別です。年齢、性別、遺伝子、体重、筋肉量、脂肪量、生活習慣、運動量、ケガや風邪の有無など様々なファクターによって異なります。もちろん、同じ人でも日によって変わるのが普通です。

### ⑤ チョコレート、チップス、ケーキ、ビスケット、バターなど、「○○＝太る」は誤解

1つの食品を食べたから太るということはまずありません。エネルギーの多い食べ物と少ない食べ物があるのは本当です。食品によって脂肪分や糖分が異なるのも本当です。ですが極端な食べ方をしない限り、体はホメオスタシスという機能を持っているので、取り入れてエネルギーに合わせて消費量を増やしたり、逆に少ないエネルギー量に合わせて消費量を減らすことが可能なのです。

### ⑥ ダイエットは気分の浮き沈みや鬱病を誘発する

「ダイエットをして楽しい人生を」という謳い文句はダイエット業界の罠。実はダイエットをすることは自信低下や鬱病のリスクを上げることが報告されています。





## ダイエットの真実

### ⑦ ダイエットをしないことで、体のもつ本来の食べる力を取り戻すことが出来る

そもそも人間はその時々<sup>1</sup>の体の状態や運動量によって必要なエネルギー量や種類を調節する力をもっているのです。しかし、ダイエットなどで外からの情報ばかりに頼るようになるとこの力が衰えてしまいます。食べすぎも食べなさすぎも偏った食生活も、改善に必要なのは自分と向き合い、自分のニーズとリソースを探し出すことです。ダイエットをしないで食べるようになると体が出す空腹や満腹のサインを自然とキャッチすることが可能になり、ダイエット本やプランに頼ることなく、そして食べたいものを我慢する必要なく、健康的で楽しい食生活を送ることが出来るようになるのです。



さて、これらの事実を知ってどうでしたか？

今の世の中、ダイエットに引き込まれることは不思議ではありません。そうなるようにダイエット業界は大金をはたいてマーケティング戦略をたてているのですから！

でもね、あなたの身体はあなた自身が守ってあげないと。

勇気を出してダイエットとさよならしてみましょう。遅すぎるなんてありませんから。