

# ティーペック健康ニュース

発行：ティーペック株式会社  
長野県建設国民健康保険組合

## 今月のテーマ『あなたは大丈夫？ 危険なダイエット法』

流行しては消えていくさまざまなダイエット法やダイエット食品。結果を急ぐあまり、体に無理な方法や副作用の心配のあるダイエット食品に手を出し、体調を崩してしまう人も少なからずいるようです。

ダイエットは、短期間に体重を落とすためのイベントではありません。それまでの生活習慣を見直して、自分の適正体重を維持し、健康的に生きていくための新しいライフスタイルのスタートです。

厚生労働省が発表した平成 27 年の「国民健康・栄養調査」によると、男女とも若い世代ほどバランスの良い食事が取れていない傾向にあり、外食や総菜・持ち帰り弁当などの調理済み食品の利用頻度が高くなっています。また、日本の若い女性が痩せ過ぎであることが指摘され、美容のための度を越した痩せ願望が問題となっています。

しかし、こうした利便性や見た目を重視する価値観は今や幅広い世代に見られ、偏った食生活に加え体に悪いダイエット法や食品を取り入れることで、健康被害が大きくなっています。健康になるはずの努力がかえって病気にならないように、危険なダイエット法について知っておきましょう。

### 輸入品に安易に手を出すのは厳禁

ダイエット食品で特に気を付けたいのが、インターネットなどを利用した個人輸入による海外からの輸入品の使用です。海外で健康食品として販売されていても、体重を落とすことだけを追求しているものも多く、副作用など利用者の健康への配慮がまったくなされていない、あるいは日本未承認の医薬品成分が含有されている商品があるためです。

先進国の商品でも、医療機関で治療しなければ体調が改善しない副作用の出るものが多く存在するため安心できません。特に個人や代行業者によって手軽に輸入ができるダイエット食品は、安易に手を出さないほうが無難です。

また、「問い合わせ窓口」などのサポート体制がない販売業者による商品にも注意が必要です。さらに窓口があっても体調不良を訴えたときに「体重が落ちるまでの一過性のもので、続けて使用していれば体重は落ちる」などと継続使用を勧め、一層体調を悪化させる場合があります。十分に気を付けましょう。

体調不良を起こしたらすぐに使用を中止し、自分の体は自分で守りましょう。

### 極端なダイエットはリバウンド体質を招く

ダイエット法として、1日3食のうち、どこかの食事のタイミングで絶食や極端にカロリーの低い食事、ジュースなどで済ませる方法がありますが、こうした極端なやり方はお勧めできません。即効性を狙う気持ちも分かりますが、強い倦怠感や体力低下、貧血などを起こしやすくなってしまう危険なダイエットです。特に糖尿病の人は低血糖を起こしてしまうので非常に危険です。

こうしたダイエットを続けていると、栄養バランスが崩れやすくなりますし、筋肉が減って脂肪がつ

きやすいリバウンド体質になってしまうため、結果的に太るケースが多く逆効果です。ダイエットするならば、BMI※を参考にしたり、自分の体調が良いと感じる体重を維持することを目指しましょう。3食きちんと食べ、食事量は腹八分目、ウォーキングなどの運動も取り入れて、体を積極的に動かすことを習慣にすることが大切です。

ダイエットは体重を落とすだけでなく、落ちた体重を維持することが重要です。食事と運動の両方を習慣づけることが、一見遠回りに見えても確実な方法です。

※BMI 値＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 標準値は18.5～25未満

## 食べる順番を変えるだけで、効果的な「食順ダイエット」

誰でも簡単に効果が上げられるダイエット方法としてお勧めなのが、食事の食べる順番を変えるという方法です。専門知識や特別な食品も必要なく、おなかの満足感も得られます。次の順番でぜひ試してみてください。

### <1 番目> 最初はお茶や汁物から

水分摂取によって食欲を高めるホルモンであるグレリンの分泌が減るので、食欲を抑制することができます。

### <2 番目> 次は野菜料理など

野菜の食物繊維は硬いため、かむ回数が増えます。かむ感覚の刺激が歯やあごから脳に届き満腹感を得やすくします。

### <3 番目> 肉や魚料理

含まれるビタミン、ミネラル類の効果で、食事の代謝を高めます。

### <4 番目> 最後にご飯やパンなど

食事の最後に炭水化物でもの足りない部分を補うようにすると、すでにさまざまなおかず類を食べているため食べ過ぎません。



ここ数年で一大ブームとなった「糖質制限ダイエット」は、現在もなお根強い人気を保っています。しかし一方で、体重が減るからと安易に糖質を制限し過ぎてしまうと、脂肪とともに筋肉や骨密度が落ち、頭がぼーっとなって、体調不良になる可能性もあります。こうした問題は、栄養についてあまり勉強せずに、いきなりまったく糖質を取らないなど、極端な方法をとってしまうことにあります。医師や専門家の間では賛否両論になっている状況で、安全な糖質制限ダイエットはポイントを押さえることが大事です。

ダイエットは終わりのないマラソンに例えられます。まずはウォーミングアップから始めて、自分なりのずっと走り続けられるペースで進めましょう。疲れたら少し休むくらいの余裕を持つことが長続きの秘訣ではないのでしょうか。

#### <参考資料>

『さわやか』2015 冬号(制作/社会保険研究所)  
平成 27 年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

ほか