

薬とうまく付き合って 健康と安心を!

Vol.41 ダイエットについて

「見た目のためにダイエットしたい」「健康のためにもっと痩せねば」…美しく健康であるために、痩せ願望を持つ方CHIC世代は多いもの。でも、ダイエットは正しく行わなければ逆効果になってしまう危険があります。

●そもそもどうして太るの？

なぜ太ってしまうのか。答えはシンプルで、摂取カロリー（食事量）が消費カロリー（運動量）を上回っているからです。ですから体重を減らすには、「摂取カロリー（食事量）を減らす」もしくは「消費カロリー（運動量）を増やす」ことがダイエットの大原則です。肥満は万病の元とも言われ、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の原因となり得る一方で、過度なダイエットは貧血・拒食症・月経異常といった弊害を引き起こす可能性があります。ダイエットの目的は、ただ痩せることではなく、減量後も体重維持ができていくか、太りにくい生活習慣を身につけられているかにあります。

●正しく痩せる①食事

ただ単に食事量を減らすだけでは、健康的なダイエットは難しくなります。食事の基本は「栄養バランスのとれた食事」を「3食規則正しく食べる」こと。脂質や糖質の多いコンビニフードやインスタント食品、野菜の少ない食事、夜遅い食事、アルコールの多量摂取では健康的な減量は目指せません。タンパク質やビタミン・ミネラルを積極的に摂取しましょう。なお、満腹中枢が刺激されるまでには食事開始から時間がかかるため、早食いはダイエットの大敵です。また、基礎代謝が低い人の場合、食事量を減らしても減量にあまり変化が出ないこともあります。

●正しく痩せる②運動

健康的に痩せるには、運動も欠かせません。特に有酸素運動は脂肪を燃焼させる運

動です。ウォーキング、ジョギング、自転車、水泳などをできれば20分以上（5分・10分でも可）行い基礎代謝を上げましょう。また、有酸素運動に筋トレを併用することで、より多く脂肪を減らせ、エネルギーを消費しやすい体になります。運動はすぐに効果が出るものではありませんが、長く続けることが痩せる近道です。

●これらも実践してみよう!

ダイエット中は食事から摂る水分が不足しがちなので、水分はこまめに補給しましょう。過食防止にもなります。睡眠不足はホルモンバランスを崩し、食欲増につながります。質のいい睡眠をしっかりとりましょう。記録することは減量への意識づけになります。毎日体重や体組成を測るようにしましょう。

●危ないサプリに要注意!

世の中には、ダイエットサプリと呼ばれるものが多く存在します。これらはあくまで、ダイエット中の生活をサポートするためのものです。また、「飲むだけで痩せる」などを謳うサプリメントがインターネット上で購入できたりしますが、サプリは食品に分類

されるため薬のような厳しい規定がなく、危険なものもあります。飲むだけで簡単に痩せるものなどないと覚えておきましょう。プロテインは、タンパク質を摂取するためのサプリですが、これは食事の代用品とはなりません。加えて、必要以上の摂取は脂肪の増加につながります。

●おわりに

持病のある方、医薬品を服用している方は、サプリの摂取が病状の悪化や薬の効果に影響する恐れがあります。必ず医師・薬剤師に相談しましょう。ダイエットに関する悩みも、気軽にかけつけ薬剤師へ相談してみてください。

1日の適正エネルギー 摂取量(目安)

適正エネルギー 摂取量(kcal) =標準体重①×身体活動量②
①標準体重(kg) =身長(m)×身長(m)×22
②身体活動量
軽労作(デスクワークが多い職業) 25~30kcal/kg
普通の労作(立ち仕事が多い職業) 30~35kcal/kg
重い労作(力仕事が多い職業) 35~kcal/kg



●ご自身の薬については、まずは、かかりつけ薬局・薬剤師又はかかりつけの医師にご相談されることをおすすめします。診断・治療に関するご相談は回答できない場合がありますので、ご了承ください。

(公社)広島県薬剤師会 お薬相談電話

Tel.082-567-6093 **相談無料**

◎受付/10:00~12:00、13:00~15:00
(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)

●医薬品、洗剤、化粧品、タバコ等の誤飲・誤食時の対応に関するご相談は…

(公社)広島県薬剤師会 広島中毒119番

Tel.082-567-6099 **相談無料**

またはフリーダイヤル0120-279-119

(ただしご利用は県内から、一般電話と携帯、PHSのみ有効)

◎受付/9:00~17:00(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)



一般社団法人
広島市薬剤師会
Hiroshima City Pharmaceutical Association