

# ダイエット



国語辞典によると、ダイエット(diet=規定食)とは健康や美容のために食事の量、質に制限を加えること、またそのための食品とあります。  
女性は男性に比べダイエットに高い関心を示し取り組む傾向にあります。男性は自身の体型に関心がないようです。

## ●ダイエットのいろいろ

**食事系のダイエット方法**…こんにゃくダイエット、ビタミン・ミネラルを含むドリンクで一食とするダイエット、炭水化物を摂取しない、または減らす低炭水化物ダイエットなど

**運動系のダイエット方法**…ウォーキング、ストレッチ、バランスボールを利用したバランスボールダイエットなど

**その他**…エステサロンでのダイエット、食欲を抑える耳つぼダイエット、骨盤のゆがみを治す骨盤矯正ダイエット、漢方薬を摂取する漢方ダイエットなど

早く減量したいと結果を焦ると極端なダイエットに走りやすく、その結果、健康を害してしまったりまったくの逆効果です。若い女性の場合、極端なダイエットで生理が止まることは珍しくありません。

## ●正しいダイエットの基本

### 1、エネルギーのとりすぎを改める

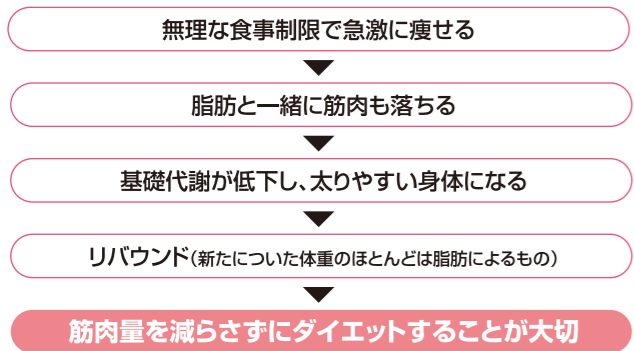
肉、油脂、お菓子類を減らす、野菜や海藻、きのこ、乾物などはしっかり取る。

### 2、食べ方の悪いクセを改める

1日3食きちんととり、夕食にボリュームをおかない、よく噛んで、味わいながらゆっくり食べる、夜遅くに食べない(寝る3時間前に食べ終える)

## ●リバウンドについて

食事制限中心の無理なダイエットでは、筋肉が減って基礎代謝が低下し、リバウンドしやすくなります。



### 肥満の怖い理由

日本人の死因の第1位はがん、第2位は脳卒中、第3位は心臓病です。2位と3位には食事や肥満が関わっています。また、日本人の間で急激に増えている糖尿病や痛風なども、肥満との関わりが深い病気です。肥満の怖さは、生活習慣病だけではなく、体中あちこちに余分な脂肪がついて、例えば、ノドも脂肪で狭くなっています。眠って筋肉がゆるんでいると空気の通りが悪くなり、眠っている間に息をしない時間がある「睡眠時無呼吸症候群」になることがあります。また、骨や関節によい負担をかけ、腰痛や関節痛の原因となることも多いのです。

## ●ダイエットのポイント

**女性**が肥満になりやすいのは、30～40歳代(皮下脂肪型)と閉経を過ぎた50歳代以降(内臓脂肪型)です。中高年の女性は閉経を境に肥満のタイプが変わります。閉経後は内臓脂肪を減らすダイエットが重要です。

### 1、食べ過ぎを認識する

手の届くところにお菓子などを置かない。

### 2、急激なダイエットはしない

大幅な減量は長続きしにくく、リバウンドしやすい。

### 3、筋肉を落とさない

基礎代謝が低下して太りやすくなる。

### 2、急激なダイエットはしない

無理な食事制限や激しい運動は挫折しやすい。



**男性**の肥満のほとんどは内臓脂肪型です。どの年代でも2～3割が肥満の状態です。特に仕事が忙しく生活習慣が乱れやすい20～40歳代の間に肥満になる人が多いようです。

### 1、やる気を高める

ダイエットの必要性を理解する。

### 2、食べ過ぎを防ぐ

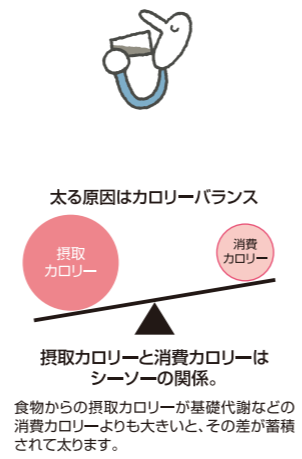
若い頃と同じ量の食事はしない。

### 3、急激なダイエットはしない

内臓脂肪を減らすこと、健康な生活習慣を身につけることが重要。

### 4、こまめに身体を動かす

エレベーターは使用しない、1駅手前で降りるなど。



# スローな生活。

ここ数年、流行語からひとつの言葉として定着している「スローライフ」。スローライフ(SLOW LIFE)とは、元々、生活様式に関する思想のひとつであり、地産地消や歩行型社会を目指す生活様式を差す。

現在のスローライフは、環境に優しい生活道具を使い、体に良い食物素材を料理したり、着るものにこだわることで、部屋の温度を適温にするなどハイテク重視の最先端の生活ではなく、どちらかといえば映画「三丁目の夕日」のように、古き良き時代の生活に回帰することなどを目的としている。不便な部分はあったものの、高度成長期の頃の生活には無駄がなく、日本人の誰もが生きることに前向きで、一日一日を充実して生きていたように思う。今のように、24時間いつでも自宅風呂に入ることができる環境はなかったものの、菖蒲湯や柚子湯など四季の湯があり、近所の人とのコミュニケーションができる銭湯があった。当時は現代人のように核家族化しておらず、家族バラバラで食事することもなく、決まった時間に家族全員で夕飯を食べるので、会話がきちんと存在し、今のような猟奇的犯罪も、政治家の、ひどすぎる汚職もあまりなかったように思う。

今、昭和30年代を描いた西岸良平の漫画「三丁目の夕日」や、ヘンリー・D.ソローの「ウォールデン 森の生活」(ソローが湖畔の森で生

活した記録)が売れているのは、便利で快適だけが理想的な生活ではないことに、皆が気付いてきたからだろう。少々不便でも物を大事にし、体に良いものだけを食べて、コミュニケーションを大切に生活。携帯電話やデジカメなどに代表されるIT機器は相変わらず日進月歩の進化を遂げているが、社会全体が「あの懐かしい頃」に戻ろうとしていることも、また事実なのである。

年に何度か、大阪の茶屋町と西梅田界隈で、それぞれ1日間、計2日間「1,000,000人のキャンドルナイト」というスローライフのイベントが開催されている。一日のうちで、ある一部の時間帯だけ電気や照明を消して、蝋燭の灯りで過ごしませんかというイベントだ。そのイベントに出かけてみると、さすがにすべてのビルや店舗の照明が消されているわけではないが、それでもいつもよりは暗い。その中で数多く設置された蝋燭の灯りがゆらゆらとゆらめいて、幻想的すらある。そのイベントに行くたびに、仕事で溜まったストレスや殺伐とした気持ちも少しは解消され、癒された気分になる。わずかな時間でも電気を消し、蝋燭で過ごそうというイベントがあることは、まだまだ、この日本も捨てたものじゃないな、という気持ちになってくるのだ。

プリセプト(株)



安心と安全のコンサルタント  
損害保険・生命保険のことなら

保険代理店  
有限会社 合同保険センター

堺市堺区向陵中町3-2-6  
TEL.072-257-8751  
FAX.072-256-1118

松下電器代理店・関西電力認定店  
電気設備工事一式・電化製品販売、修理

有限会社 サ7 / 電気

本店  
〒587-0022  
堺市美原区平尾463-1  
Tel.072-361-7155  
Fax.072-361-5884

きたのただ店  
〒599-8126  
堺市東区大美野6-5  
TEL.072-230-0121  
FAX.072-230-0131