

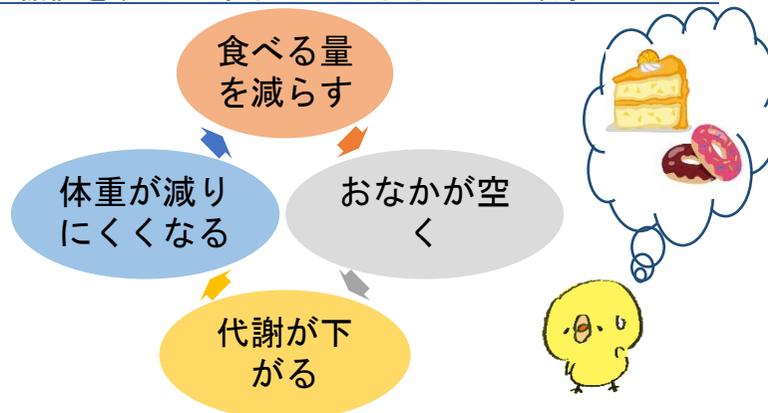
## ～ダイエットとこころとからだ～まなび編

### 食べることと代謝のカンケイ ～悪循環におちいる身体～

こんなことはありませんか？  
急に激しいダイエットを始めると・・・

- ・イライラしたり
  - ・なんとなくからだがだるくなったり
- そして、慢性的な空腹状態におかれると、  
からだの代謝を下げて守りに入り・・・

体重はどんどんと落ちにくくなってしまいます。  
さらに、血糖値をすぐにあげてくれるものへの欲求が・・・



つまり、ダイエットが続かないのは、

「あなたの意志が弱いからではない」のです。

食べているものや食べ方は、わたしたちの  
こころやからだの働きに大きく影響を与えます。

### そもそも代謝って？

からだは、エネルギーを出したり守ったりしながら機能を維持すること。ここではダイエットに活用できる「出す代謝」、その中の「基礎代謝」について。

き そたいしゃ  
**基礎代謝**：なんにもしていなくても消費されるエネルギー。  
「出す代謝」のうち、約 **70%** を占めています。

けつとうち  
**血糖値**：脳の活動に必要な、血液中のブドウ糖の濃度。

**スイーツ**や**お酒**により、急激に上がって、  
脂肪を蓄えやすくします。



基礎代謝・・・スポーツや筋トレよりもエネルギーを消費するんだ！

では、どのような食べ方やふだんの生活習慣が、こころとからだに影響するのでしょうか？



## ～太りやすい生活習慣～

その1.

### 睡眠不足

・ホルモンの影響により、お腹が空きやすくなってしまいます…



その2.

### 朝ごはん抜き

・基礎代謝が下がりやすくなります

その3.

お腹を空かせて1度にたくさん食べる

・エネルギーを蓄えやすくなります

このほかにも、「また食べてしまった」「ぜんぜん体重が減らない…」と、毎日の生活がストレスフルになりがちですね。



じゃあ、いったいどうすれば健

康的にやせられるの??



## こころとからだの健康習慣



- ◎お肉や魚と、その3倍の量の野菜を食べる。
- ◎ストレスは上手に発散させよう。
- ◎スイーツを食べる時は、目で楽しみ舌で楽しむ。  
=「ながら食べ」をしない。
- ◎朝ごはんに高カロリー食を。(消費されやすい)
- ◎1日3度のバランスのよい食事。
- ◎体重を減らすことではなく、他に楽しいことを見つける、増やしていく。  
(スポーツ、カラオケ、キャンプ、映画、おしゃべり…)



いかがでしたか？ 最後に……  
「それでも、もっと痩せたい！」あなた。そのダイエット、本当に必要でしょうか？  
次回は、こころとからだに影響する

「ダイエットのリスク」について

お伝えしていきたいと思います。

※学生相談室には夏休み中もカウンセラーがいます。この機会に、気になることを話してみませんか？  
一緒に考えてみたり、整理してみましょう。

\* 以下の期間は普段と異なる開室時間となりますのでご注意ください。

8月3日(月)～9月24日(木) 10時～14時

\* 閉室期間 8月12日(水)～18日(火)



主な参考資料: 『最新脳科学で読み解く 脳のしくみ』 サンドラアーモット・サムワン著, 三橋智子訳 東洋経済新報社/『大学生が出会うリスクとセルフマネジメント: 社会人へのステップ』 逸見敏郎・山中鈴江著, 編集・学苑社/『ゆるやせダイエットハンドブック』 ヘルシーライフファミリー編 リベラル社/厚生労働省 e-ヘルスネット

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-006.html>

/医療系サイト Slism [http://slism.jp/related\\_terms/kufukukan.html](http://slism.jp/related_terms/kufukukan.html)