

# 食事制限したのに体重減らないのは？

中年太りが気になって食事制限によるダイエットをしたが、あまり体重が落ちなかった、といった経験をお持ちの方はいないでしょうか。

摂取カロリーよりも消費カロリーが多ければ、基本的に体重が減少するはずですが、それなのに体重が減らないのはなぜか。ポイントは、最もカロリーを消費する「基礎代謝」にあります。

基礎代謝とは、呼吸や体温調整、内臓の働きなど、生命維持のために消費されるエネルギーのことで、一日の消費カロリーの約70%を占めます。そして基礎代謝の中で最もカロリーを消費しているのは「筋肉」です。こうしたことから加齢によるダイエットの難しさは、筋肉の衰えと関係があることが分かります。

ダイエットといえば、食事量を減らすことが定番です。しかし、中年期以降は、筋肉が落ちるような、食事制限をしてしまうと、基礎代謝が低下して、ダイエット効果が現れにくくなります。

こうした状況を解消するには、筋肉を維持していく取り組み、即ち運動と良質なたんぱく質の摂取が求められます。と言っても、無理に激しい運動をする必要はありません。負荷の軽い有酸素運動やストレッチ、バランスのよい食習慣を日々実行するだけでも、筋肉を維持し基礎代謝を上げる効果は期待できます。ダイエットする際には、まず生活習慣を見直してみましょう。

南東北グループ広報誌「南東北第337号」より転載