

栄養の豆知識 vol.7

大取りより小取り

皆一度や二度「体重を減らしたい」「痩せたい」と考えダイエットした経験があると思います。今回は積極的なダイエット方法ではなく、日常的な工夫で健康的な体型を保つ方法について考えたいと思います。

【代謝】

過食と運動不足は太る要因としては分かり易い事ですが、この代謝も大きく関係しています。よく「エネルギーを消費」と言いますが運動や行動をしなくても人間は生きているだけで「基礎代謝」としてエネルギーを消費します。

・冬は痩せやすい季節？

人間の平熱は 36℃程度に保たれています。その為、寒い環境下ではエネルギーを消費し、体を温めようとする為、結果として寒い場所ではエネルギーの消費量が多くなります。その為、「冬太り」とはよく聞かれることですが、代謝から考えると「冬は太り難い季節」と考えられます。

・エネルギーの消費

冬 > 夏

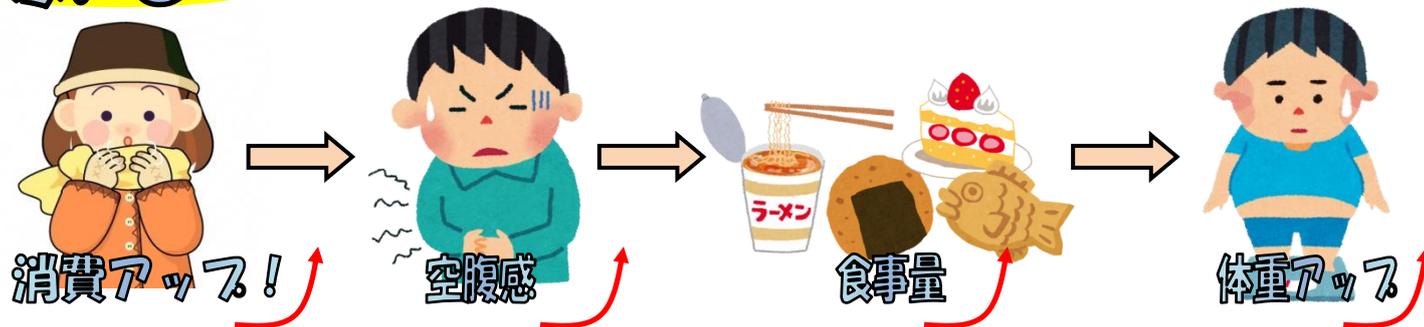
・なぜ冬は太るのか？

寒いと暖かい時よりエネルギー消費が多くなります。すると結果としてお腹が空いて多く食べてしまいます。その他にも勿論冬は年末年始に代表されるような様々なイベントが多くあります。当然美味しい物をたくさん食べる機会が多くなり、ついつい食べ過ぎてしまいます。

・食べる量

冬 > 夏

寒いと...



寒い冬は実は一番痩せやすい季節でありながら、これらの要因が相まって「冬太り」などと言われてしまうのです。寒いとついつい厚着をして動きも消極的になりがちですが、少しの心掛け次第で冬は痩せやすい季節になります。



【食事】

・食事の回数

<皆さんの食事は一日何食でしょうか？>

日本人の朝食の欠食率は全体の10%だそうです。因みに一番食べないのは20代男性で欠食率は34%前後となります。どちらの方が体に良いのか栄養の観点から考えたいと思います。

・食事誘発熱

矛盾しているようにも思えますが、食事をするによってもエネルギーを消費します。この消費は意外にも多く、人が一日に消費するエネルギーの10%にもなります。また、同じ食事をしていても、栄養素によってこの消費量も異なります。炭水化物 たんぱく質 脂肪などの栄養素の中でも特に「たんぱく質」が大きなエネルギー消費をもたらします。

例えば…

<お相撲さんの場合>

体を効率よく大きくしたいお相撲さんは食事の回数を減らし、1回の食事を増やします。こうすることにより、1回の食事の吸収力を上げ、効率的に体を大きくします。



<我々がマッチョマンの場合>



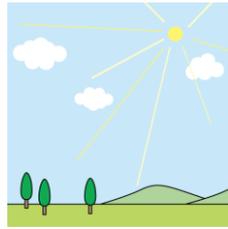
お相撲さんとは逆に食事の回数を増やします。これにより一日に複数回の食事誘発によるエネルギー消費を狙います。体を引き締めながら大きくする為にはこの方法が効率が良いのです。

この様に、スポーツの世界でも目指す体型によって食事の方法も異なります。単純に「一食抜いたから痩せる」とはいかないのです。

・食事の回数も時間も大事！



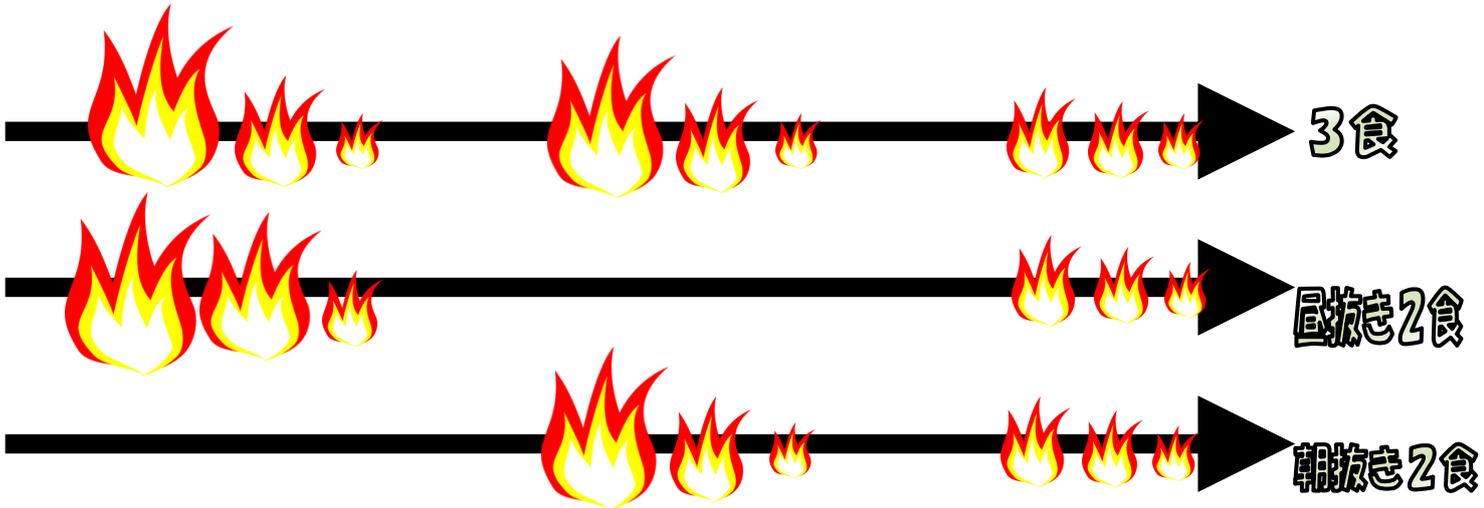
朝



昼



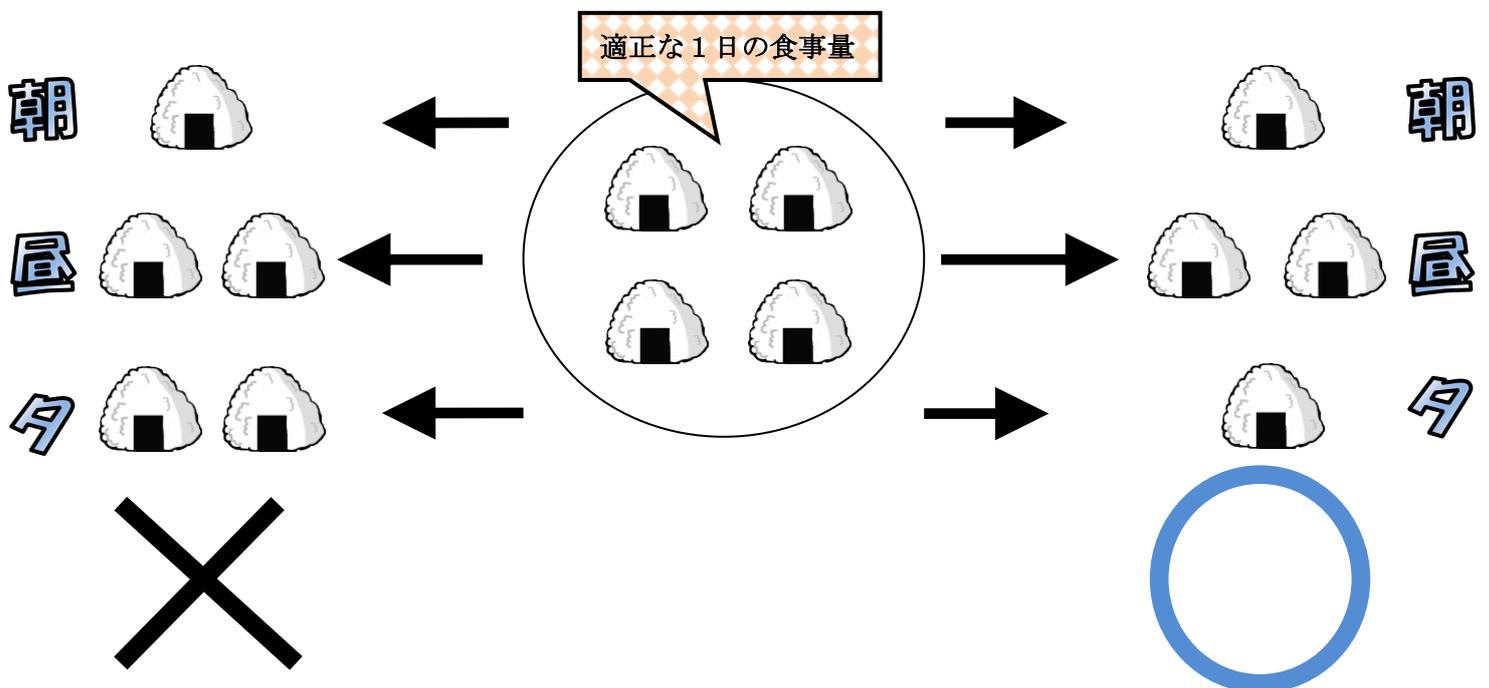
夜



このように頻回に食事が行われた方が継続してエネルギーの消費が行われます。また、夜よりも昼間の方がエネルギー消費が多く行われると考えられていることから、食べる量の配分は昼間を多くした方が効率よくエネルギー消費がされると考えられます。

・注意点

食事の回数を増やすのは良いのですが、一日の食事全体量を増やしてはいけません。



この様に食事の量は変えず、回数を増やすことが重要です。少ない回数での食事は「纏め食い」と言われる様に強い空腹から普段以上に食べてしまうことも問題です。また、食事の回数が少ないと取りこんだ栄養を体が蓄えようとする作用もあります。あくまでも適正な食事量を守った上で回数を増やすことが重要です。

・大取りより小取り

「大取りより小取り」何事も一気に大きく結果を得るよりも小さくても継続して結果を得た方が最終的には良い結果をもたらすと解釈できます。食事も同様だと思います。

プロテイン

運動さぼり

ただ太る

