



ダイエットをしている人の中に、体重が思うように減らず悩んでいる人がいらっしゃいます。その原因をみてみましょう。

### ① 食べないダイエット

食べなければ痩せる、とっていませんか？ 食べる量を減らしたり、炭水化物を抜いたりすると、体に必要なエネルギーが不足し、基礎代謝が落ちてしまいます。その結果、脂肪が燃焼しにくくなり、筋肉が減ってさらに代謝が落ちるといった悪循環に陥り、痩せにくく、太りやすい体になってしまいます。食事制限をするなら、1日に必要な摂取カロリーから、300～400kcal減らすくらいがよいでしょう。

### ② ビタミンやミネラルが足りていない

食事制限をすると、ビタミンやミネラルも不足してしまうことが多く、そのせいで代謝が下がってしまいます。糖質の代謝を助けてくれるビタミンB1、脂質の代謝を助けてくれるビタミンB2を積極的に取りましょう。豚肉やレバー、納豆などがおすすめです。野菜や果物も併せて取り、バランスの良い食事をするのが大切です。

### ③ お肉は太りそうだから食べない

たんぱく質が豊富な肉は、筋肉をつくるもとになるため、基礎代謝を上げて痩せやすい体をつくるのに重要な食材です。鶏肉や豚肉や牛肉などを取り、基礎代謝を上げて、痩せやすい体を手に入れましょう。

### ④ 食べる順番は考えず、早食い

食事は食べ方も大切です。食物繊維（野菜・果物）→たんぱく質（肉・魚・卵）・脂質→炭水化物・糖質（米・パン・麺類）の順に食べると、血糖値が緩やかに上がり、エネルギーが脂肪になりにくいのです。また、早食いは食べ過ぎの原因のひとつです。噛むことで満腹中枢を刺激しますので、最低でも15～20分は食事に時間をかけるようにしましょう。

ダイエットしても痩せない人は、ダイエット法を見直してみましょう。自分に合った痩せやすい方法を見つけることが大切です。

