



私たちの健康を支える栄養

栄養が、どのように私たちの体で働いているかご存じですか？
今回は、車を私たちの体にたとえて簡単に解説します。

私たちの体で働く主な栄養素は...

- ★タンパク質
- ★糖質
- ★脂質
- ★ビタミン
- ★ミネラル
- ★食物繊維

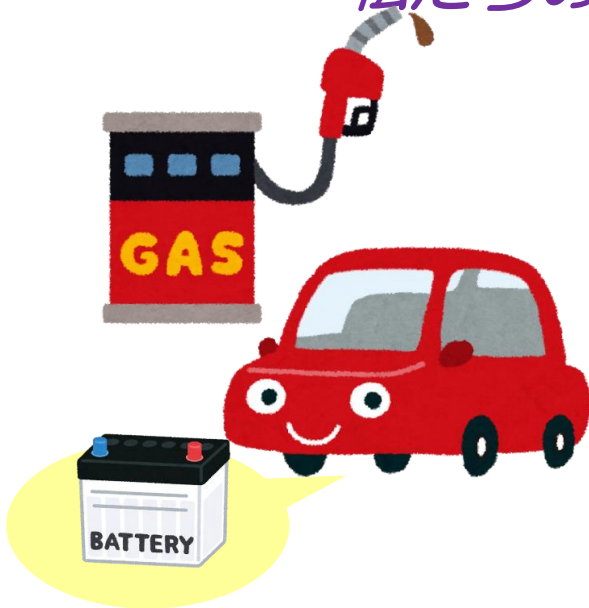


の6つに分けられます。

それぞれを車に当てはめると...

- タンパク質:車の本体
 - 糖質・脂質:ガソリン
 - ビタミン・ミネラル・食物繊維:エンジンオイル
- に、例えられます。

どれか1つでも欠けてしまうと、車は動きません... 私たちの体も同じです!!



3食ちゃんと食べないとどうなるの??

食事を抜く・極端な食事制限

体は「これからもっと食事が入ってこないのではないか?」と勘違いし、

「**飢餓状態**」であると認識する。

全然食べていないのに...

①食べたものが脂肪にため込まれやすくなる。

(少し食べただけで太る)

こんなに頑張っているのに...

②すでに蓄積されている脂肪が分解・燃焼されにくくなる。

(運動しても痩せにくい)

食べても食べても食べ足りない!

③異常な食欲がわいてくる

(結局は何か食いしてしまう)

食事を我慢して痩せたとしても、これでは**リバウンド**してしまいますね。
(リバウンド...減少した体重が、元の体重またはそれ以上の体重まで増えてしまうこと)



ゆるやかなペースって??具体的にどれくらいのペースで痩せていけばいい

- ★25 ≤ BMI < 35 の場合...1ヶ月で現体重の3%※ ← (現体重 × 0.03) kg
- ★35 ≤ BMIの場合...1ヶ月で現体重の5%※ を減量目標にしましょう。

※「肥満症診療ガイドライン2016」参考

