

所長の部屋



所長のひとことアドバイス

減量とは何か？

[2016年3月]

前回までに、メタボリックシンドローム、通称メタボの説明と、食事療法について書きました。今回と次回は、減量を細く長く続ける方法を紹介します。

その前に、そもそも「減量」とは何でしょうか。体重を減らすこと？ここで定義する「減量」においては、この答えでは△です。なぜでしょうか。それは体重が減るのは、体脂肪が減る場合以外に、水分が減る場合もあるからです。

例えばサウナに入った場合を考えて下さい。気持ちよく汗をかいた結果、1時間で1kgの体重を減らすことも出来ます。しかしサウナの後で生ビールをジョッキ2杯飲むと、すぐに元の体重に戻ります。サウナで減ったのは水分だけだったのです。利尿剤や下剤を使用して一時的に体重が減った状態も同様です。

人の体は、水を含んだスポンジのようなものです。スポンジは少し絞ると水が出て重さが減りますが、濡らすとすぐに元の重さに戻ります。ここで言う「減量」では、減らすのは水ではなくて、脂肪でないといけません。体重計に乗って、太った・痩せたと一喜一憂する必要はありません。長い目で見ながら、細く長く「減量」=脂肪減少を目指す必要があります。