

人間の体重は一日のうちでも時間によって変化しています。「朝晩ダイエット」を肥満外来やダイエット教室で使用している「京都医療センター」(京都市)臨床研究センター予防医学研究室の坂根直樹室長(50)は「朝と晩に体重を量ると、太りやすい食べ物や痩せやすい食べ物を発見するきっかけになります。朝晩ダイエットは朝晩の体重差を通して生活習慣を振り返り、減量に役立てるダイエット法です」と説明します。

### 朝晩の体重差は一般的には500~800gだそうです。

減量の失敗で多いのは、短期間で大きな効果を得ようと結果を急ぎ過ぎることだと指摘します。「絶食や偏食などで我慢を重ねると一気に反動がきます。1日500g、3日以上食事制限で、満腹ホルモンのレプチンが激減し、空腹感が極端に増して過食に走るのはないかと考えられています。坂根室長は「菓子パンを食べパンに変える、休肝日を作るなど、無理をしない程度に食事に気を付けることで、減量効果が得られます」とアドバイスします。

「朝晩の体重差は一般的には500~800gだそうです。」  
「朝晩の体重差は一般的には500~800gだそうです。」  
「朝晩の体重差は一般的には500~800gだそうです。」

# 朝晩 こまめに量って体重管理

## こまめに量って体重管理 健康的に痩せる



ちよっとずつ  
頑張るネ!

## エ ツ ト

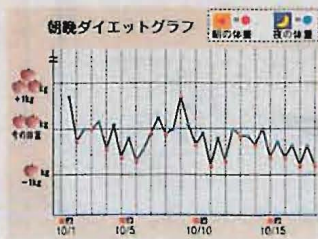
ゆっくり

## 健康的に痩せる

重と併せて食事内容などもメモすると、増加の原因を探りやすくなります。さらに「適度な運動も必要です。立ったたり座ったりを繰り返すと自律神経が鍛えられ、臓器が活発に動いて基礎代謝を高めます」と教えてくれました。

兵庫県加東市は、糖尿病やメタボリック症候群などの生活習慣病を予防するため「朝晩ダイエット」を通して3か月で3kgの減量を目指す市民運動「加東サンサンチャレンジ」を2006年にスタート。これまでに延べ3647人が参加しました。結果報告者約2000人のうち、およそ4分の1が3kg以上の減量に成功、約半数に3kg未満の減量効果がありました。その成功事例を集めた小冊子「ダイエットのコツ100選」では、「空腹感は脂肪が燃え始めた証拠だ」と知り、おなかかすめたら「めいめい」と思うようにした「食パン5枚切りを6枚切りに変えた」「糖分が多い缶コーヒーをやめた」など、ダイエットに取り入れたい体験談が紹介されています。小冊子は冊子代300円と郵送料で取り寄せることができます。問い合わせは加東市健康課・95(4)2800

### 目標は3か月で3kg減…前途は明るい!? 記者がレッツチャレンジ!



近頃、二の腕やおなか回りの脂肪が気になりました。その気がかりです。目標は3か月で3kgの減量。たかが3kg、されど3kgです。体重計は100g単位の測定ができるデジタルタイプを用意しました。朝は起床後、夜は寝る前に、それぞれトイレに行った後に測定します。最初の3日間の朝晩の体重差の平均を出したところ、500gでした。この数値を目標にします。

爽りの季節は食欲も増します。ストレスなく長続きするダイエット法を探していると、朝と晩に体重を量って減量していく「朝晩ダイエット」に出会いました。ゆるやかで健康的なダイエット法のようにです。記者(41)がチャレンジしました。(南 真由美)

### 東急ハンズ梅田店 売り場担当者お勧め ヘルスメーター ベスト3

東急ハンズ梅田店健康グッズ売り場担当の本田晶子さんに、体重を量るのが楽しくなるようなお勧め商品ベスト3を紹介してもらいました。

①オムロン体重体組成計カラダスキャン HBF-252F・8980円

乗って約4秒で体重、体脂肪率、内臓脂肪レベル、骨格筋率、体年齢、基礎代謝、BMIの7つの指標を測定。スマートフォンやパソコンにデータ転送ができ、健康管理が簡単。

②MAQUINO体組成計オティコMT-106・5250円

イギリスのおしゃれなデザインの体組成計。300g以上増えると赤色、300g以内の増加は青色、300g以上の減量は緑色で知らせます。

③MAQUINO体重計ベレットMT-104・2100円

多機能な体組成計は仰々しくてちよっと…という人におすすめ。カラフル&スマートなデザインで、本体下部を押すとディスプレイが出てくるコンパクト設計。

ました。こういう日は、晩から翌朝にかけての体重の減り方も少ないことに気が付きました。

朝晩の体重差500gを意識し、毎朝飲んでいた缶コーヒーをやめ、間食を減らし、昼ご飯を食べ過ぎたら晩ご飯を減らすなど小さな減量を積み重ねました。

日々の計測値をグラフに記していくと、ジグザクと折れ線を描きながら2週間ほどで少しずつ右の下がり、視覚的に減っているのが分かるので、がぜんやる気が出ます。

1か月後は初日の朝の体重と比べて700g減っていました。極端な減量なしのダイエットとしては、まずまずの成果と言えそうです。これなら3kg減量の目標に向けて無理なく体重をコントロールしていけそうです。

