



痩せられないのは何故か？

人は長い間飢餓の状態にさらされてきました。そこで食べられるうちにたくさん食べて、余ったエネルギーをすべて脂肪に変えて、皮下や内臓に蓄える仕組みが備わったのです。

それに加えて、日本人は3人に1人が儉約遺伝子型で、この遺伝子型の方は、そうでない人に比べて1日の基礎代謝量が200キロカロリー低いことが分かっています。

その上、加齢とともに筋肉量が減るために、基礎代謝量は低下します。つまり、蓄える機能は正常であるのに、使うことが少なくなっているにも係わらず、若い頃と同じように食事を摂取していれば、慢性のカロリー過多となって、肥満になるのは当然のことです。

「私は、ご飯なんて小さい茶碗に少ししか食べてないんですが、全然痩せれません」と言われる方は非常に多いです。

でもそれは本当なのでしょうか。

下の表は1日の必要摂取カロリーの目安です。



活動レベル	男性（体重 70kg の場合）		女性（体重 55kg の場合）	
	低活動	中活動	低活動	中活動
50～69 歳	2,100 kcal	2,450 kcal	1,650 kcal	1,900 kcal
70 歳以上	1,850 kcal	2,200 kcal	1,500 kcal	1,750 kcal

肥満の方は間食が多いと思います。

間食が無自覚にされていることも多く、果物やヨーグルトなどは間食に入らないと考えているようですが、立派な間食です。

表を見ていただくと、10時にデニッシュパン1個を食べて、3時のおやつにショートケーキ、夕飯前にまんじゅう1個、それに寝る前にヨーグルトを食べたらどうなるでしょうか。

なんと982kcal になってしまいます。低活動の中年女性が、必要カロリー1650kcal の半分しか食事を摂取しなかったとして825kcal、合わせて1807kcal になってしまいます。まして、儉約遺伝子型だと200kcal 代謝が低いので、2007kcal になり、350kcal のオーバーになります。

「例え 1kg でもよいので、次回までに痩せてきてください」とお願いしても、「逆に2kg 太ってしまいました」と言われる方は、こういう食生活をしているものと推測できます。

本人は、「食事を半分にしていた」と思っているかもしれませんが、間食が多くて食事が半分しか食べられないのです。

ここまでの間食ではないにしても、みかん2個にバナナ1本とヨーグルトで210kcal になります。3食以外にこれだけ摂取したら、痩せられるわけがありません。これくらいは間食に入らないと思っていたら大間違いです。

また、朝食を抜いて、夜間にたくさん食べる“まとめ食い”や、1日の食事の半分以上を夜間にとる“夜食症候群”なども問題です。夜間は消化管の吸収機能が昼間より高まりやすく、エネルギーが貯蔵に回りやすいからです。

他に、肥満者の行動パターンには、何かをしながら無意識のうちにたくさん食べてしまう“ながら食い”のほか、“早食い”のため満腹感を覚えにくい、いつも手の届くところにお菓子などを置いているといった特徴もあります。

痩せられない理由をもう一度考えてみてください。

きっと当てはまることがあると思います。



ご飯 1膳 140g	235kcal	そば1玉 228g	301kcal
うどん1玉 252g	265kcal	食パン6枚切り1枚	166kcal
あんパン1個	325kcal	焼き芋 200g	326kcal
クリームパン1個	300kcal	ショートケーキ1個	350kcal
メロンパン1個	450kcal	ドーナツ1個	250kcal
デニッシュパン1個	300kcal	カステラ1切れ	160kcal
みかん中1個	34kcal	おはぎ1個	170kcal
大1個	54kcal	まんじゅう1個	270kcal
バナナ1本	80kcal	あられ 100g	381kcal
リンゴ1個	150kcal	せいべい1枚	60kcal
板チョコ1枚	340kcal	バニラアイス1個	250kcal
アーモンドチョコ5粒	122kcal	プレーンヨーグルト 100g	62kcal
あめ1粒	16kcal		