

痩せ型なのにメタボ!?



日本では20代女性の5人に1人が痩せと言われており問題視されています。ワールドグループの20代の女性社員も4人に1人が痩せで例外ではありません。なぜ痩せていると良くないのでしょうか。今回は「隠れ肥満」が中心のお話です！

あなたの【BMI×体脂肪率】タイプは？

参考：InBody

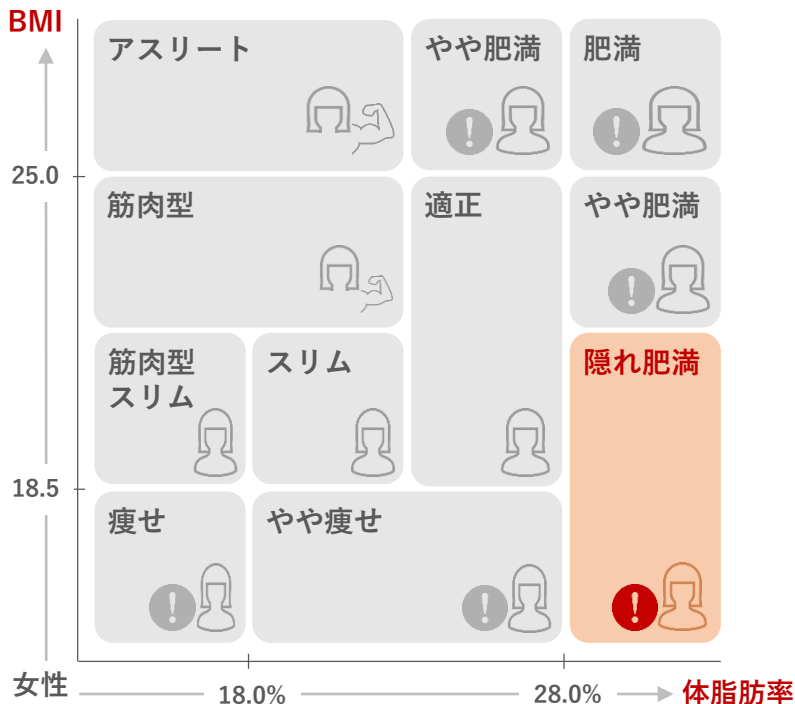
BMI = 体重kg ÷ (身長m)²
標準体重 = BMI 18.5～25未満

BMIは体重と身長から肥満度を表す体格指数です。

標準体重は最も病気になりにくいとされる体重で、BMIから算出できます。みなさんのBMIはどのくらいですか？

標準体脂肪率（女性） = 20～29.9%

※体脂肪率を測るには体組成計が必要



最近、雑誌やSNSで美容体重やモデル体重などの言葉をよく耳にしますが、体重には体脂肪も含まれています。BMIが標準以下または美容体重やモデル体重と言われる痩せ型だったとしても、体脂肪率の高い方は「隠れ肥満」で、肥満の方と同様の病気のリスクがあると報告されています。

もちろん、体脂肪の低い痩せ型の方も、月経や妊娠出産、将来の骨へのリスクなどの影響があります。このことから「痩せ≠美しい」「痩せ≠健康」であることは言うまでもありません。

過度なダイエットや偏食ダイエットは危険！

ダイエットは多くの女性が挑戦したことがあると思いますが、その方法は本当に正しいのでしょうか。日本女性の20代の3～4割が隠れ肥満傾向であるとの報告や、痩せ型は普通体重の人よりも糖尿病発症リスクが2倍という報告もあります。食事カロリーや糖質のみを気にして食事の質が悪くない、菓子類やパンで空腹をしのぐなどの極端なダイエットを繰り返すと、食べる量は少なくとも食事内容の偏りから、高脂肪食や炭水化物の摂り過ぎとなったり、一部の栄養素が欠如したりします。そうなる

と、カロリーが脂肪に置き換わりやすくなり、全く健康的ではありません。巷では多くのダイエット方法が紹介されていますが、医学的根拠が存在しないことの方が多く、健康被害のリスクもあります。効果にも必ず個人差がありますので、注意が必要です。

持続可能な食事と運動を！

残念ながら、楽しく手に入れられるものはなかなかありません。かと言って、無理なダイエットで理想の体型を手に入れても、一時的だったり外見のみの美しさだったり。リバウンドしてしまっただけのほかです。

1日3食、バランスの良い食事、生活リズムを整える、体を動かす、ストレス発散の場を作るなど、基本的なことですが、忙しく働きながら生活しているみなさんは意識しないとできないことではないでしょうか。まずは健康的な生活を基盤とすること。これが、外見も内面も健康美となる第一歩です。



朝ごはんを食べる

朝ごはらは、血糖や体内時計などあらゆるホルモン分泌を整えるので、眠りを整える効果にも。

朝ごはんにたんぱく質を食べる



体内時計のリセットを促すたんぱく質は、消化によって熱を生み出し、冷え症の予防や筋肉量、体脂肪率を適正に整える効果も。



栄養のあるおやつを食べる

忙しく働く中で、食事だけで必要な栄養素を補うことは簡単ではありません。栄養不足を補うおやつタイムへ。

カフェインを1日300m以下に抑える

睡眠の質を低下させてしまうカフェインは、美容/栄養ドリンクにも含まれています。18時以降の摂取を控えるのがポイント。



1日8,000歩

まずは階段の利用や電車で立つなどの身近な活動量アップから。トイレは別フロアを使用すると気分転換にもなりオススメ。

1日6時間以上眠る



6時間以上の睡眠が翌日のパフォーマンスに満足感をもたらすことがわかっています。明日の自分ために睡眠時間の確保を。