

# 健康レシピ～食べ物編

## ぼちぼちダイエット

正月太りをリセットするには？

年末年始の長期休暇にお正月太りをしてしまつて、ちよつと洋服がきつという状態なのに、今度は新年会で飲み会が・・・。

短期間で太つた体重は、すぐに戻るはず！体重を定着させずに元に戻したいですね。では、どういう方法があるのでしょうか？今回は、炭水化物抜きダイエットをご紹介します。

**脂肪をエネルギーにする回路を活性化！**

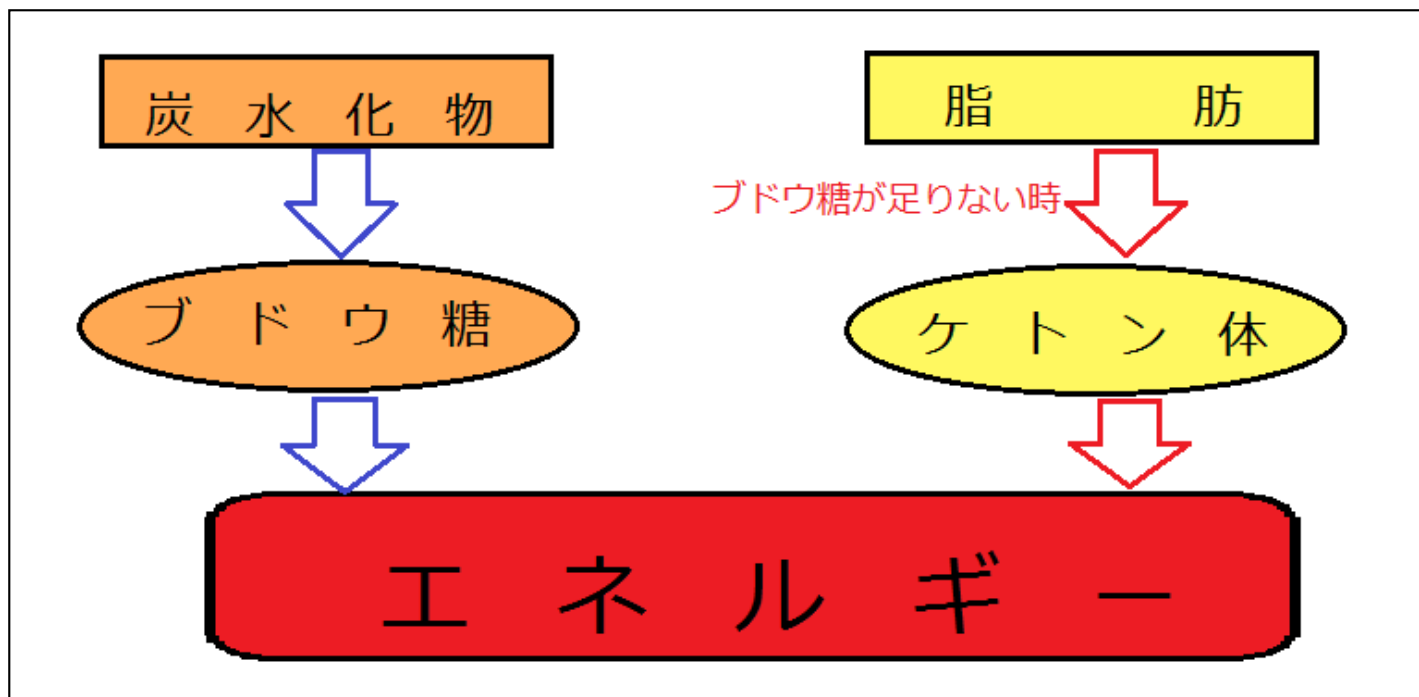
私達の細胞は通常、炭水化物を分解したブドウ糖を使ってエネルギーを作っています。炭水化物が極端に少ない場合には、エネルギーを確保するために脂肪からケトン体を作り、それをエネルギー源にします。ケトン体を作る回路は通常はお休みしています。この回路を活性化させるために、炭水化物抜きをします。

**脂肪燃焼までにはワンクッションある！**

炭水化物抜きをすると最初の数日ですぐにキロ単位で体重が落ちます。最初の2〜3キロまでは、ブドウ糖の貯蓄形であるグリコーゲンが使われたための減量なので、脂肪はほとんど減っていません。グリコーゲンが枯渇した状態になると、初めて脂肪くケトン体の回路が動き出します。

**個人差を見極めよう！**

この脂肪くケトン体の回路は、回りやすさに個人差があります。一般に筋トレを加えないとこの回路は回りにくい傾向にあります。自分はこの回路がまわりやすいか？しっかり見極め、合わないときには別方法に切り替えましょう。



**最初の3日は徹底的に炭水化物抜き！**

炭水化物抜きダイエットの成功の秘訣は、最初の3日間に徹底的に炭水化物を抜くことです。中途半端に炭水化物を摂っていると、グリコーゲンも枯渇せず、なかなか脂肪くクエン酸回路が活性化しません。

特に甘いものは少量でも摂らないことが重要です。徹底的な炭水化物抜きが長期化すると身体に負担がかかりますので、1〜2週間経過したら、1食は主食を摂るようにしましょう。

**質の良いタンパク質と脂肪が大切！**

炭水化物抜きダイエットは、エネルギー制限ダイエットではありません。炭水化物を制限しているときに十分なエネルギーがないと、筋肉をエネルギー源として使ってしまうので、要注意です。

たんぱく源の目安は、通常の食事の2倍程度です。但し、肉や乳製品の脂は質が良くないので、脂身の少ないものを選び、肉や乳製品以外のたんぱく源を組み合わせることも大切です。

また、シソ油、エゴマ油、ココナツオイルなど質の良い油を毎食大きじ1杯程度、ミネラルの多いナッツ類を一日に小皿1杯程度摂るようにすると良いでしょう。