

昔よりヤセにくい…には理由があった!

お医者さんに
聞く!

大人のカラダ・基礎講座

その気になれば、いつでもヤセられるはず…。そう思っているとしたら、それは大きな誤解。10代～20代前半までと今では、体質に大きな変化が。大人女子なら知っておくべき、体の知識をお勉強!

女子の体は、30歳を目安に代謝がダウン。過去の減量がアダとなってしまう場合も!

今まではちよつと運動したり食事を控えれば、すぐに痩せられた。でも最近では、なぜか思うように痩せられないような…。そんなふうを感じているのであれば、それは決して気のせいではなく、女子なら大人になると誰もが迎える、試練のときがやってきたということ。「痩せにくくなる最大の原因は、女性ホルモンの減少。女性ホルモンの一種であるエストロゲンには、脂肪の代謝を促す作用があります。しかし女性の体は30歳を目安に、女性ホルモンがガクンと減少する仕組みになっている。年齢を重ね閉経を迎える頃には、ほぼ枯渇状態に! 女性のいわゆる中年太りは、代謝の悪さによるものなんです」と、鎌倉先生。

また、過去にダイエット経験が豊富な人ほど、痩せにくくなっている可能性も「10代～20代前半は、若気の至りで過度な食事制限や過激な運動をしがち。そのときは極端に痩せても、結局は無理が続かずリバウンドする人が多い。こういう体重増減を繰り返すと、体は常に脂肪を蓄えておこうとするんです。つまり、少し食べるだけで太る体質に変わることも。失敗するダイエットなら、やらないほうがマシなんですよ。」

体質の変化に対応した、失敗のないダイエット法を知るのが大人の急務!

講師はこの方!
聖心美容外科・統括院長
鎌倉達郎先生



profile

美容整形や痩身、肌悩みなど、美に関する医療分野のバイオニア。豊富な臨床経験を活かした、わかりやすく丁寧なカウンセリングも評判。遠方から訪れる患者も多いそう!

聖心美容外科 東京院
④/東京都港区六本木6-6-9
ビラミデ2F
☎0120-225-347
診療時間/10:00~19:00
(完全予約制)



鎌倉先生が伝授 サプリメントの飲み合わせ。

マルチ系で幅広くビタミンを補いつつ、強化すべきビタミンC、Bに的を絞ったタイプを追加投入。これぞ最強のサプリ活用術!

プラスして増量摂取!

まずは不足分を補う!

ビタミンCとBを強化。医師により開発されたというクリニック専売品。「メガビタミンCB」(60包入り/約1~2ヵ月分) ¥10500 / 聖心美容外科



12種類のビタミン&ビタミンPを配合。「マルチビタミン」[栄養機能食品(ビタミンB1・ビタミンC・ビタミンE)](1日1粒/30日分) ¥483/DHC

成功ルール①

栄養バランスを乱さない!

「栄養バランスの悪い食事は、大人女子の美容と健康に悪影響を及ぼすので絶対に禁止。特にたんぱく質が不足すると、肌荒れの原因に。ダイエット中は免疫力が下がり疲れやすくなりがちなので、ビタミンC不足にも注意しましょう。また、ビタミンBはエネルギー代謝を助ける作用があるので、積極的に摂取したい栄養素です。」

鎌倉先生が伝授!

大人女子のダイエット・成功ルール

大人はもうヤセるのは無理? NO! 昔とは実践すべきヤセ方が違うだけ。正しい知識に基づいた成功ルールを知れば、必ず成功の道は開ける!

成功ルール④

筋肉を鍛える!

「30歳前後の女性の体は、脂肪のつき方にも変化が。特にわき腹や腰まわりに脂肪がつきやすくなりがちです。しかもこの脂肪は、ダイエットしても落ちにくいから厄介! 脂肪は肌表面に近い浅層と、その下にひそむ深層に分かれます。落ちにくいのは、深層に脂肪がついてしまった証。落とすには、脂肪付近の筋肉を動かすことが最善の方法です。たとえ10回程度でも毎日腹筋してみると、効果は必ず表れますよ。」



最近では婚カツに力を入れているので(笑)、多いときは週に2~3回ビール飲んじゃっているから、当然といえば当然。でも出会いは逃したくない。飲み会と両立できるダイエットが知りたい!(W・Tさん/29歳)

急に太りやすくなったので、焦って食事制限開始。毎食生野菜のサラダだけ食べていたら、思い通りに体重は減。ただそれが原因かはわからないけど、突然腕関節の症状が出て慌てて病院へ。「体が冷えたのかもね?」とお医者さんに言われました。(E・Nさん/30歳)

成功ルール⑥

ストレスをうまく解消する!

「仕事や人間関係…大人だからこそそのストレスは多いもの。あまり溜めこみすぎると、反動でドカ食いして太るなどの失敗も起こりがちです。ストレス解消にオススメの方法は、心にたまった欲求を上手に別の欲求に置きかえること。人間には食欲や睡眠欲…さまざまな欲求があります。ダイエット中はどう食欲を抑えるかが課題ですが、たとえば食欲の代わりに別の欲求を満たしてみるのも一案。脳を上手にごまかせるテクを覚えれば、ストレス知らずです。」

太ったかなと思ったら食事を控えるようにしているけど、ヤセたい部分がかやせられない。顔がこげたり、胸の上部分の肉だけなくなっ…になってしまいました。それでもお腹まわりには、相変わらず浮き輪みたいな贅肉が…。(M・Sさん/33歳)

成功ルール②

ダイエットは一生続くと覚悟。苦行にならない方法で!



大人女子は体のメカニズム的に、年齢を経るにつれ代謝が衰えるのは避けられない。その事実を正面から受け止め、対処してこそ大人! 「ヤセにくく太りやすいと焦るのは禁物。ダイエットは毎日するのが当然の、ライフワークと捉えましょう。そうするには、短期間しか続かない方法より、3年、5年、その先もずっと続けられる負担の軽いダイエット法を選ぶべき。長丁場を覚悟することが、大人が確実にヤセるために1番大切なことなんです! (鎌倉先生)。

成功ルール⑤

代謝をよくする!

「大人は代謝が悪くなるのがわかっているからには、代謝アップ術には積極的に取り組むべき。まずは体を温めることが大切。夏もなるべく冷やさない工夫を! あとは運動不足も、代謝をダウンさせる大きな原因になるので注意が必要です。そして水分摂取もこまめに。体内に水分が不足すると血液がドロドロになり、代謝のめぐりも悪くなってしまいます。」

代謝UPの基本

- ・体が冷えない服装
- ・毎日湯船に浸かる
- ・適度な運動をする
- ・水分をしっかり取る

ヤセたくて、スポーツジムに入会。はじめこそ通っていたけど、残業する日も多くて足が遠のいています。すっかりサボりぐせがつき、今やダイエットどころか1度も行かない内も。仕事は常に忙しいし、時間をかけないダイエットじゃないと無理かも。(A・Iさん/28歳)

彼と一緒に暮らし始めてから、めきめき太りだした。1人暮らしのときは手抜きごはんまで済ませていたけど、今は彼の目を気にして気合入れて作っているせいでと思います(笑)。見映えもよくてカロリーが低い、ダイエットメニューが知りたい!(K・Kさん/29歳)

Lips世代の
ダイエット
お悩み
生声調査!