

# いそファミ通信

9月号



朝晩は涼しく、過ごしやすい季節になってきました。今回は食欲の秋ということで、ダイエットをテーマにしてみました。

ダイエットは、本来の意味は食事療法であり、痩身自体が本来の目的ではありません。食事により健康を取り戻すことが、ダイエット（DIET）の本当の目的なわけですので、たとえ痩せることが目的であっても健康を害する方法でのダイエット法はダイエットとは言えません。

## サイズダウンか、シェイプアップか？

サイズダウンと、シェイプアップという言葉があります。ダイエットを薦める書籍では同義の様な意味で使われています。しかし、言葉の意味はまったく違います。サイズダウンというのは、言葉の通り尺を短くすることです。メジャーで測ったサイズが下がることです。反対にシェイプアップというのは、こちらも言葉の意味どおりですが意味を忘れがちです。こちらの意味は『形を良くする』ことです。体重が減ったのに、なんだかしまりが無い。お腹や足に肉が残っていると思う方。それはシェイプアップに失敗してしまったということです。無理な食事制限等で減った体重の大部分を筋肉や骨の減少によって行われた場合にこういったことが起こります。

## 筋肉がダイエットを成功させる！！

何故お腹や足に肉が残って見えるのでしょうか？それは脂肪を支える筋肉が衰えたことによって柔らかい部分（骨の少ない部分）の脂肪が重力に耐え切れず、たるんだ状態になるのが原因なのです。ですので、痩せたのにかっこ悪いという状態になります。ダイエット食品や、無理な食事制限によって行ったダイエットでは満足のいく結果が得られず、さらに摂取カロリーを減らしたり、無理な断食などに走るようになってしまうのです。衰えた筋肉によってたるんでしまったお腹のお肉等の柔らかい部分の脂肪は、摂取カロリーを減らしても減る事はありません。それを減らすため（シェイプアップするため）には、筋肉を増強して脂肪を持ち上げなければいけません。筋肉を増強することは、基礎代謝の向上にも役立ちますのでダイエットには非常に重要なファクターであるといえます。

筋肉を増強することは、シェイプアップには重要であると述べました。しかし、筋肉は脂肪よりも密度が高く、重いため毎日体重を測ることによってのみダイエットの進捗をとってしまうと、増加した筋肉の重量を計算にいていないため、間違ったリバウンドの知識もあわさってモチベーションが下がってしまう方も沢山いるでしょう。そういった方は体重計ではなく、毎日鏡を見るとか、一週間毎に全身の写真を撮ってみたいでしょう。そうすれば、体型の変化が視覚的に捉えることができます。

筋肉を作る栄養素は、たんぱく質です。肉類、魚類、豆類、乳製品、卵に多く含まれています。

脂質が気になるようでしたら、赤身の肉や、鶏肉のささみ、白身魚、低脂肪乳などを選ぶと良いでしょう。

これらの食品や、豆類、豆腐などの豆製品は、低脂肪ですので、ダイエットの味方と言えるでしょう。

運動をして、筋肉量を効果的に増やしたいのであれば、これらのたんぱく質を意識して摂取する事を心がけてください。

## インフルエンザワクチン予防接種予約を10月から開始します

インフルエンザワクチンの予防接種の予約を10月1日から開始致します。接種は10月20日（月）からの開始となります。料金は以下の通りです。

0～5才 1000円

6～12才 1500円

13才以上～ 2300円 （1回の料金となります）

12才以下の方は2回接種となりますので、1回目の接種を11月中に行うことをおすすめします。

接種時間帯は、月・火・水・金 14：00～16：00

火のみ夕診後 18：45～19：15

土曜日 12：30～13：00となります。

一宮市の65歳以上の方は1000円で接種できます。住所の確認できるものをお持ち下さい。

予約方法はホームページ、電話にて受け付けております。

いそむらファミリークリニック