



暑さもだんだん落ち着いてきて、マスクがつけやすい時期になってきました。

秋の夜長はCPAPを使用してぐっすり眠りましょう！

涼しくなると増してくるのが「食欲」ですね。これから美味しい食べ物の誘惑が多くなる季節です。体重増加に気をつけましょう。今回はダイエットについてのお話です。

体重は変化ありますか？

CPAP治療前と比較して体重が減少している方はどのくらいいるでしょうか？

睡眠時無呼吸症候群の7~8割の方は肥満とされています。

ダイエットをすることで首周りや舌の余分な脂肪がとれると、無呼吸が改善することがあります。

今回はダイエットについての基礎知識を紹介します。

おさえておきたいダイエットの基礎知識7選

1、睡眠不足だと太る

米コロンビア大学の研究によると、肥満度は7~8時間睡眠の人が最も低く、

5時間しか眠らない人は肥満率が50%アップし、4時間以下の睡眠では73%も上昇するそうです。

睡眠時間が短いと脳に満腹信号を送るホルモン「レプチン」が減り、

空腹信号を送る「グレリン」が増えるため、食欲が増えて太りやすくなるためです。

また、以前のお便りでも紹介しましたが、睡眠中に分泌される

成長ホルモンは眠っている間に300Kcalの脂肪を消費してくれます。

これは約40分ランニングしたときの消費カロリーに相当しますが、

それが寝不足だと90Kcal程度にダウン！

しっかり眠る人に比べ寝不足の人は1日あたり約210Kcal、1ヶ月で約6300kcal分もの脂肪が分解されずに蓄積されてしまうのです。これは体脂肪に換算すると約900gにもなります！



2、「ダメ」と思うほど食べたくなる ダイエットストレスで過食に

ストレスがあると、食欲を抑制する脳内物質の「セロトニン」の働きが悪くなり、いくら食べても満腹感が得られなくなることがあります。

食べ物を抑制し過ぎず、適度に食べて、運動を取り入れて健康的に痩せようとするのが結果的に近道のようなのです。



3、ダイエットで体脂肪率が増加することがある

運動をせず摂取カロリーのみに焦点を当てたダイエットを行うと、体脂肪率が増加する傾向にあります。

代謝量が落ちないように適度な運動をして筋肉を落とさずにゆっくり体重を落とすのが理想的です。



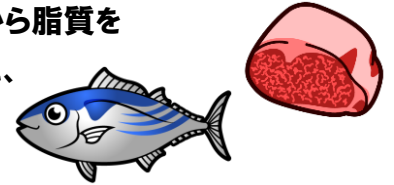
4、断食ダイエットで筋肉や血と骨が減少!?



断食ダイエットやカロリー制限食などで極端なカロリー制限をすると、1週間と経たない内に体重が減少する場合があります。ただし、これは体脂肪ではなく筋肉や血と骨の重量が減少したため、逆に基礎代謝が落ちて痩せにくい体になってしまいます。また多い人で5~7kgもある宿便(便秘)の量が減少しただけということです。単に胃や腸に食べ物をいれないために全体重が減ったというだけのことで、決して健康的とは言えません。

5、空腹感を抑えられないのは偏ったダイエットによる栄養バランスの崩れが原因かも...

炭水化物は太るからといって減らしすぎる一方、甘いものや乳製品などから脂質をとりすぎている場合があります。大事なたんぱく源である肉や魚を減らすと、栄養バランスが崩れ空腹感も抑えられない体になってしまいます。



6、体重管理には食べ物よりも飲み物の方が重要と判明



固形物によるカロリー摂取よりも液体によるカロリー摂取の方が体重に与える影響が大きいことがわかりました。あまり食べていないのに太ってしまう方、

お酒、甘い缶コーヒーや炭酸飲料を毎日飲み過ぎてはいませんか?



7、お菓子を食べても太りにくい時間帯がある



「脂肪貯蔵たんぱく質」と呼ばれる「BMAL1・ビーマル1」という物質があります。このBMAL1は食事からとったエネルギーを脂肪細胞に取り込む働きをしています。深夜に活発に働き日中は活動が減るという1日のリズムがあります。午後2時と午後10時ではBMAL1の量が20倍も違います。つまり、昼にケーキを食べると運動エネルギーとして消費されやすいけれども、夜遅くにケーキを食べるとほぼ確実に体脂肪が増えるということです。

急激なダイエットはすぐにリバウンドしやすいため、ゆっくり時間をかけて少しずつ減量していきましょう。適度な食事制限で摂取カロリーを減らし、運動をして筋肉量を増やしましょう。筋肉量が増えることで消費カロリーが増え、その結果リバウンドしにくい体を作ることができます。

