

四季だより ~2017 in 春~



院長の金重です。

暖かい春の陽気になり心機一転ダイエットや運動を始めようと思っている方も多いと思いますが、急に頑張りすぎると逆効果になることを御存じですか。

そこで今回は『効果的に脳をだませるスロージョウダイエツトの勧め』と題してお話ししましょう。

1. 人間の脳の仕組みとやるきスイッチ

人間の脳は成長の過程で形成され、一番中心には古い脳（大脳基底核）があり『習慣』を司っています。その外側には『感情』を司る中心の脳（大脳辺縁系）があり、最も外側には『意志力』を司る新しい脳（大脳新皮質）があります。ダイエットや運動を新しく始めることは習慣の変化ですので、この場合は古い脳（大脳基底核）が反応します。この古い脳は大きな変化がとて嫌いなので、新しい習慣には大抵拒否反応を示します。ですから急にやるきスイッチを押して、ダイエットや運動に取り組むのは得策ではありません。ダイエットなど新しい習慣を成功させるためには、この古い脳をだまさないで成功しません。そのコツは、脳に気づかれないように「少しずつ」始めることです。

2. 脳に気づかれずに「やせ習慣」を忍ばせる

ダイエットのために急に食事制限や運動を始めると、古い脳（大脳基底核）は大いなる危機感をいだき、元の習慣に引き戻そうと強く働きかけます。

具体的には「お腹が空いていて我慢できない、フラフラする」、「運動する気がわからない」、「集中力が落ちた」などと思わせて、ダイエット前の習慣に引き戻そうとします。これを防ぐためには、いつもの生活習慣、食行動の中に脳に気づかれない程度の「やせ習慣」を忍ばせることが大切です。張り切って極端に摂取カロリーを減らしたり、急にランニングやジム通いを始めることは、この古い脳に気づかれてしまうので効果的ではありません。これがいわゆる「三日坊主」です。

3. ちょっとずつダイエット(スロージョウダイエツト)の勧め

たとえば、家事の合間にストレッチなどの運動をしたり、ごろ寝してテレビを見ながら筋トレをする、通勤の時に階段を使ったり速歩で歩くなど、生活習慣の中で少しずつ変化させれば脳に気づかれません。食事でも極端に制限するのではなく、三食とも少しだけ減らしたり、一食だけをダイエットすることです。甘い物は絶対に食べないなどの禁止事項は、脳の反発を招きます。その結果厳しく禁止すると脳が元の習慣に引き戻そうとするため、例えば甘いものを食べたいという欲求から逆効果になり、ダイエットが挫折してしまいます。ダイエットのコツは、やる気スイッチを入れずに、脳をだましながら少しずつ行うことが効果的で成功する秘訣です。

あせらずに、ゆるっとやる気なしダイエットを始めてみてはいかがでしょうか。



外来ナースより 荒井直子

<意外と知られていない中性脂肪の真実>

一番重要な働きは、私たちが活動する際のエネルギー源になること。余分に摂り過ぎた糖質や脂質は肝臓で中性脂肪につくりかえられて皮下や内臓に蓄えられ、必要な時に分解されてエネルギーとして使われます。また、皮下脂肪があるおかげで体温を一定に保ったり、衝撃を吸収することができますし、内臓脂肪にも臓器を保護するという大切な役割があります。中性脂肪として蓄え、必要に応じて引き出して使う体のしくみは、飽食の時代ではたまるばかりで、肥満やメタボリックシンドロームの温床になってしまい、過剰な中性脂肪は、血液中にあふれ出てしまいます。

中性脂肪が高いとどんな問題があるのでしょうか？

一つは善玉コレステロールのHDLを減らし、悪玉コレステロールのLDLを増やしてしまうこと。増えすぎた悪玉LDLは「超悪玉LDL」になり、動脈硬化を進行させてしまいます。

もう一つの問題は、たまった内臓脂肪細胞から分泌される物質が、血糖値の上昇を抑えるインスリンの働きを妨げること。そのため糖尿病のリスクも高くなります。

中性脂肪を増やさないポイントは？

中性脂肪が増えすぎる主な原因は、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足。年齢を重ねると、見た目がそれほど変わらなくても、筋肉が減り中性脂肪が増えやすくなるので、体を動かし筋肉をつけるようにしましょう。特に女性は更年期以降、脂質を調節している女性ホルモンが減るため、生活内容に変化がなくても中性脂肪が蓄積しやすくなります。生活の工夫で血中脂質のバランスの良い体を維持しましょう。

管理栄養士より 細道美緒

<中性脂肪を抑える食事のポイント>

青魚などに多く含まれるDHA・EPAには血中の中性脂肪を低下させる作用が知られています。DHAには血中の中性脂肪を抑え、血液の流れを良くする働きがあるといわれています。また、EPAは血栓をつくりにくくする作用が知られており、動脈硬化の予防に役立つことが期待できます。DHA・EPAは体内でほとんどつくりだすことができないため、毎日の献立に取り入れることが大切です。また、DHA・EPAは酸化しやすい性質があるので、抗酸化成分が豊富な緑黄色野菜などと組み合わせることが調理のポイントとなります。

~おすすめレシピ~

鯖の香草焼き(材料2人分)

・鯖	2切れ
・ミニトマト	6~8個
・黄パプリカ	1/4個
・乾燥ハーブミックス	小さじ2
・にんにく(みじん切り)	1片
・塩	小さじ1/4
・黒こしょう	少々
・オリーブ油	大さじ2
・レモン汁	小さじ1
・粉チーズ	大さじ1
・パン粉	大さじ6

アジやイワシもおすすめです！

<作り方>

- ① 鯖は塩をふり、10分ほどおいて水気を拭き取り、塩、こしょうをふる。
- ② ※の材料を全てボールに入れ、混ぜ合わせる。ミニトマトと黄色パプリカは小さく切っておく。
- ③ オーブンを200℃で予熱しておく。
- ④ オーブン皿にクッキングシートをしき、カットした野菜を散らし鯖を並べ、混ぜ合わせた※をのせる。
- ⑤ 200℃のオーブンで10分程度焼く。(好みにより調節してください)

(参考文献：美食遊創)

