

ダイエット Q&A

🌿 筋トレでムキムキ体型になりたくないんだけど…。

- ❖ 重い負荷をかけずに筋トレをすればムキムキ体型にはなりません。

ムキムキな人はトレーニング機器などを使い高い負荷をかけることで筋肉を大きくしています。逆に言えば負荷を抑えれば、そこまで筋肉は大きくならないということになります。具体的に言えば、ノーマルな自重トレーニングを数十回程度の範囲で行えば、ムキムキにはなりません。

*自重トレーニング：

自分の体重のみを負荷に使うトレーニングで普通の腕立てや腹筋、スクワットなどが当てはまります



🌿 筋トレしないでダイエットしたいのですが？

- ❖ 「私はそこそこ筋肉あるし、普通にダイエットすればいいや」と思ってる方もいるかもしれませんが、食事を減らしてダイエットをすると筋肉は落ちてしまいます。食事を減らしてダイエットをすると、身体は飢餓状態になります。そこで身体は脂肪を分解しエネルギーとして使ってくれることで痩せていくのですが、そのときに一緒に筋肉も分解してしまいます。つまり、筋トレをせずにダイエットをすると、**痩せたころには筋肉が落ち、太りやすい身体になってしまいます。**これがリバウンドの原因の一つです。



🌿 ダイエットを続けていたら、体重が減らなくなってきました

- ❖ ダイエットを続けていると体重が減らない「停滞期」という時期があります。人間の体は体重の減少が進んでいる時に、あるところで体重減少に歯止めをかけて、命を守ろうとします。それを「ホメオスタシス機能」といいます。「停滞期」を迎えても焦らないために、こまめに体の状態や生活習慣を記録し、振り返ることが大事です。大幅なダイエットでは、「減少期」と「停滞期」を繰り返しながら、右下がりの階段状の体重グラフを描くことになります。ですが体重の増減は、その時々体調（風邪や夏バテなど）や食生活（外食や宴会の回数）、生活状況（仕事量の増減やイベント）など、さまざまな要因を受けています。これらを記録して振り返ることで、客観的な分析をして対策を練ることが可能になります。