

カワチ薬品の薬剤師がお届けする

# 薬剤師コラム



テーマ 「巣ごもり太り」にご用心 ～自宅で出来るダイエットのコツ～

気温が上昇するこの時期、薄着で外出する機会が増え、体型の変化が気になるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。新しい生活様式が続く中、屋外では感染症対策や周囲への気遣いは勿論、熱中症にも注意が必要です。そこで今回は、暑い時期でもご自宅で出来るダイエットのコツをご紹介します。

## 1. 無理なく続けやすい運動のコツ

ダイエットの基本は、運動とバランスの取れた食事です。  
まずは、運動のコツからご紹介しましょう。

ダイエットを目的とした運動は、長時間続けないと効果が表れないというイメージがあります。

しかし、自宅にいる機会が多く活動量が低下している状態で急に過度な運動を始めると、続けることがつらくなって途中で挫折したり、体が負担に耐え切れずに怪我をしてしまうこともあります。そのため、最初は「立つ」「歩く」等、体を動かす時間を少しずつ増やすことから始めましょう。

デスクワーク中心で座っている時間が長い方は、まずは30分に1回立ち上がって体操をしたり、椅子を使った手軽な運動をすることから始めると良いでしょう。



体操の例として、椅子に深く腰かけ、片足を床につけたまま、片足を上げて前に伸ばし、伸ばし切った所でつま先を立て、なるべく手前に引き寄せて10秒間キープします。これを左右交互に行うことで、ひざや太ももを鍛えることが出来ます。

また、テレワークや家事の隙間時間に「歩く」ことも意識してみましょう。広い場所を確保しづらい室内でも「つま先歩き」や「かかと歩き」をすると、短い距離で活動量を増やせます。

その際、腕を大きく振ったり、体をひねりながら歩くことで上半身の運動にもなります。



他にも、ウォーキングの代わりに、その場で出来る「その場足踏み」もおすすめです。

その場で立って足踏みをするだけの簡単な運動ですが、テレビや読書をしながらでも有酸素運動が出来るので、お家の中で体を動かす習慣づくりとしてもおすすめです。

慣れてきたら、階段の段差や10～20cm程度の踏み台を利用した踏み台昇降運動に切り替えると、更に運動量を増やせます。

また、ダイエットの際、有酸素運動と合わせて筋トレを行うと、筋肉量が増えて基礎代謝が上がり、太りにくい体づくりに役立つことが分かっています。

そのため、有酸素運動と筋トレの両方を組み合わせると効果的です。

その場合、筋トレを行った後に有酸素運動を行うと、効率的に脂肪を落とすことが出来るため、筋トレを先に行くと良いでしょう。

例えば、有酸素運動を行う前に、スクワットやかかとの上げ下ろし等の筋トレを組み合わせます。まずは、1セットあたり10回を目標にしてみましょう。

体力に自信の無い方は、慣れるまでは転倒防止のために椅子等に掴まりながら実施しましょう。

なお、長時間続けて運動出来なくても、数分間のちょっとした運動を重ねることで健康に良い効果が得られるといわれています。少しずつ、こまめに体を動かす習慣づくりをしましょう。



なお、運動後はストレッチを行うようにしましょう。ストレッチを行うことで筋肉痛を防いだり、筋肉の柔軟性を高める働きが期待出来ます。

また、筋トレ後にストレッチを行ったことでトレーニングの効果がアップしたという報告もあります。ストレッチは、次のポイントを参考に行いましょう。

### ストレッチのポイント

- 1ヶ所につき20秒以上かけて行う。
- 伸ばす筋肉を意識しながら行う。
- 痛みが無く、気持ち良さを感じる程度に筋肉を伸ばす。
- 呼吸は止めず、ゆっくりと深く呼吸しながら行う。  
数字を数えながら行うと良い。
- 凝っている部分、筋肉を使った部分を中心に行う。

※ 運動後には、上記を意識しながら行うストレッチを是非習慣にしましょう。暑い時期は、屋内でも熱中症が起る可能性があるため、運動する際はエアコン等で温度を調節し、水分補給をしっかりと行い、また感染症対策として定期的な換気も心掛けましょう。



## 2. ダイエット中の食事のコツ

運動とともにダイエットに重要なのが、食事です。

自宅で過ごす時間が増えたことにより食事の時間が不規則になったり、間食が増えて栄養のバランスが崩れてしまう方も多いのではないでしょうか。

まずは食事のリズムを整えるため、1日3食、バランス良く食べることを心掛けましょう。



どうしても間食したい場合は、1日の間食量を200kcal以内に抑えるようにしましょう。

おやつを予め小分けにしておくことで1回に食べる量をコントロールする、どうしても沢山食べたい時は、低カロリーのおやつを食べるようにする等、工夫すると良いでしょう。

また、活動量が減っていることを理由に、極端に食事の量を減らしてカロリー制限する方がいますが、この場合、必要な栄養素まで減らすこととなります。特に、肉・魚・大豆等のたんぱく質は、筋肉の材料となり基礎代謝量のアップに繋がる大切な栄養素です。

食べ過ぎないように、食事の量は腹八分目程度に抑えつつ、毎回の食事の中で 20g 程度のたんぱく質を摂ることを意識しましょう。片手の手のひらの大きさの肉や魚でおおよそ 20g 摂れるといわれています。

食事だけでたんぱく質を摂ることが難しいという方は、プロテイン製品を上手く活用されるのもお勧めです。

プロテインと聞くと、アスリート向けというイメージが強いかもしれませんが、最近では、ダイエットしたい方や、年齢を重ねて筋力の衰えが気になり出した方向けの製品、また、シリアル等の食品に配合された製品等もあります。



なお、プロテインの種類として、比較的運動量が多い方に適する、消化・吸収されやすい「**ホエイプロテイン**」(※1)が主に配合されている製品、シェイプアップ目的の方に適する、消化吸収が緩やかで満腹感を持続しやすい「**ソイプロテイン**」(※2)が主に配合されている製品があります。

他にも、食事のサポートをしてくれる、ダイエットにお勧めの素材を組み合わせた製品等もありますので、目的や生活習慣に合わせて取り入れると良いでしょう。

#### ※1:「ホエイプロテイン」

牛乳に含まれるホエイという液体から抽出されるたんぱく質を原料にした動物性のプロテイン。比較的、淡泊な味で飲みやすく、体内への吸収速度がスムーズであることから、トレーニング直後の補給に適しているといわれている。

#### ※2:「ソイプロテイン」

大豆のたんぱく質部分を原料にした植物性のプロテイン。消化吸収速度がゆっくりのため、満腹感が持続しやすいといわれる。また、大豆に含まれるイソフラボンにより肌の新陳代謝促進や骨の強化等の効果が期待出来る。



たんぱく質は、適切なタイミングで摂取することも大切です。

スポーツをする方なら、特に運動後 45 分以内に摂取することで栄養成分が効率的に筋肉に送り込まれます。

他にも、就寝する 30 分～1 時間前にたんぱく質を摂取すると、成長ホルモンの働きを促し、筋肉の成長を助けるといわれています。

また、人間の体は、朝目覚めた時、栄養や水分が全般的に不足している状態なので、朝食にたんぱく質を摂ることもお勧めです。

1 日 1～2 回を目安に食生活に取り入れてみましょう。

なお、在宅勤務等のストレス等により、喫煙者の 2 割近くがタバコを吸う量が増えたという調査報告があります。喫煙者と同居している非喫煙者の受動喫煙に至っては、3 割以上増えたという結果もあり、ご家族を含めた健康への影響が懸念されています。

禁煙にチャレンジしたいとお考えの方は、市販の禁煙補助剤等、身体的依存をサポートするアイテム等を利用するのもおすすめです。

ダイエットや禁煙の際にどのような製品を選んで良いか分からない、食事や運動、生活習慣で自分はどのような点に注意したら良いかを知りたい等ございましたら、ご遠慮なく店頭で薬剤師や栄養士等の専門家にご相談下さい。

自粛続きで溜まりがちなストレスも脂肪も、体を動かすことで解消に繋がります。  
適度な運動とバランスの取れた食事、そして十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心掛け、  
感染症対策と熱中症に気を付けながら、自分に合ったダイエット方法で健康的な体を目指しましょう。

2021 年 6 月 1 日 カワチ薬品 ドラッグインフォメーショングループ

参考：

・厚生労働省 e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-09-001.html>

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-013.html>

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-04-007.html>

・宇都宮市 Web サイト

<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/1018704/1023328.html>

・宮崎県健康づくり推進センター

<http://www.msuisin.jp/training04.php>