

スキルアップ講座 ~2013★

間違っていますか？～そのダイエット～

講師 仙台白百合女子大学 教授 菱沼 宏哉 先生

この講座では、2年生全員で『ダイエット』について学習しました。特に、食べないダイエットは、命の危険もあるということ、食事制限をすると脳内麻薬という麻薬と同じような作用をする物質が脳内からだされることがあることなど、知らない情報をたくさん知ることが出来ました。

BMI 指数とは？ * ボディ・マス・インデックスという肥満判定基準のこと
$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \{ \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \}$$

18.5 未満は痩せすぎ、18.5 ~ 25 未満を普通、25 以上を肥満という。
BMI 指数 **22** を標準体重といい、もっとも生活習慣病にかかりにくく、死亡率が低いとされている。



感想コーナー

- ハードなスポーツを毎日のようにしている私にとっては、食事はとても大事です。3時間の練習を乗り切れるだけの体力と集中力は食事から生まれてくるのだとわかりました。痩せたいとことばでは言っていますが、BMIを計算してみると普通なので驚きました。やはり現役のうちには痩せる必要はないと思いました。
- 私は体重の変化が大きいののでためになりました。部活休みの日も少しは運動していないと引退後に大変なことになりそうなので話を聞いてよかったです。運動の直前の食べ方や運動中の飲み方を学んだのでこれからは意識していきたいです。私は体重のコントロールが苦手なのできちんとした食事を勉強してみたくなりました。スポーツをやっているので制限の仕方を考えてダイエットしたいです。適正体重をしっかりと学んで間違わないダイエットにしたいです。飲み物も考え直して細かいところまで気を配っていききたいし、朝ご飯を大事にして毎日過ごします。
- 今までダイエットといえば食事を抜くことが一番簡単だと思っていましたが、食べないダイエットは、良いことがないし、むしろ危険だということがわかりました。また運動は大切だと思いました。普段運動しない私でも、階段の上り下りや授業など少しずつやるのが可能だという話を聞いたので実践してみたいと思います。食事のバランスも重要だと思ったのでこれからの食事をバランス良くしたいと思ったし、これまでの食生活も見直したいと思います。運動もしようと思います。
- 脳内麻薬ということばを初めて聞きました。食べないダイエットをすると、ストレスがたまったりして、脳内で麻薬と同じような成分が出て、逆にリバウンドをしたりするということがわかりました。また、「食べないダイエット」は見た目は痩せるけれど、体脂肪はあまり減らずに筋肉が落ちてしまうということも知りました。自分がダイエットするときは、バランスの良い食事をとり、運動をしっかりして間違ったダイエットにならないようにしたいと思います。また「あと10分動きましょう」ということばを胸に普段から工夫して運動をしていこうと思いました。とても勉強になりました。
- 今日の講義を聞いて、ダイエットは一步間違えると危険な行為だと思いました。食べないダイエットはしてはいけないというのは聞いていたけれど、体だけでなく精神的にも影響を与えてしまうと聞いて驚きました。また変わるのを見た目だけで、筋肉が落ちてしまうので、足腰が弱くなるそうです。一番大切なのは運動をして、脂肪を落とすことです。座ったままでもできるトレーニングや、やり方を変えるだけで鍛えることができるので、一度自分の体を見て、鍛えていきたいです。