

# ダイエット方法



中二女子の者です。修学旅行が12月の4日くらいから始まるのですが、それまでに5キロは痩せたいです。あまり運動が得意ではないので食事制限が主のダイエット方法があれば教えていただきたいです。よろしくお願いします！

医学的な話ですが食事制限はリバウンドしやすいのでやめたほうがいいですよ。  
定期的な運動(ウォーキング、ランニング、サイクリングなど)、健康的な食事制限(炭水化物と脂質の量に気をつける)をしていると自然と体重は減りますよ！  
頑張ってください！



摂取カロリーよりも消費カロリーが多いと体内に蓄えてある脂質などを使い始めるので痩せていきます。ここで、摂取カロリーだけを少なくしてしまうと不健康な痩せになってしまうので、しっかり食べながら消費カロリーを増やすほうがいいですよ。皆さんは成長期なので体作りのために必要な栄養素を食べないとここで無理なダイエットをすると骨がもろくなったり、病気をしやすい体になってしまいます。なので、基本の食事をしっかり食べた上でおやつなど不要なカロリーの摂取を断ち、運動をするのがいいですね。そして、運動もありですが、勉強もいいと思います。体で使うエネルギーの20%は脳で使うそうです。たくさん勉強したときどっと疲れるのはそのためです。なので、修学旅行までに毎日どっと疲れるくらい勉強をすると結構痩せるかもしれません。あとは、恋などで悩むと簡単に痩せます。みるみる痩せます。しかし、これは計画的に痩せられるものではなく、あまり健康的ではないので、まずは勉強で試してみてください。



栄養教諭 松岡