

食事を急に減らすとリバウンドする

「ダイエット(体重を減らすため)に最も効果的な方法は 食事の量を少しずつ減らすこと」



慶応大学健康科学部
健康栄養学専攻教授
山本 隆 先生

「減らした食事で体が満腹感を得られるよう、摂食中枢と満腹中枢をうまく「たまたまながら」、少しずつ慎重に食事の量を減らすのです。」

食欲の中枢をなだめながら、体重を無理なく減らす

● 摂食中枢 ● 満腹中枢



いつもの量 → 少しおなかがいっぱい → 体が「この量の栄養でも大丈夫だ!!」と判断する → 少しおなかがいっぱい → いつの間にか最初のころより少ない食事量で満足できる

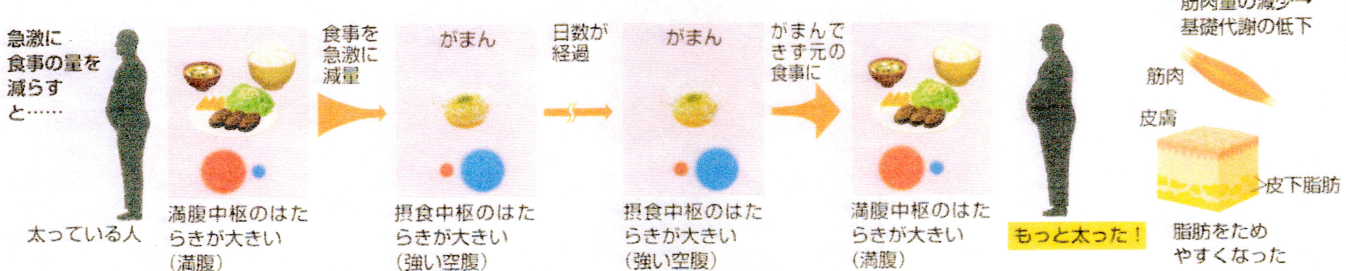
しばらく経ると... ☆ 食後に満腹中枢が摂食中枢よりも強くはたらくようになる!!

体重も減って無理なくその状態を維持できる!!

減量は 栄養バランスのかたよりなく、食事の量を少しずつ減らして、摂食中枢と満腹中枢のはたらきを「なだめながら」無理なく行うことが大切

早くやせたいとあせると、急激に食事の量を減らしてしまいたくなる

● 摂食中枢 ● 満腹中枢



いつもの量 → 体が極端に少ない食事量に満足できない → いつまで経っても満腹中枢がはたらくようにならない... → 無理な状態が続き、元の量に...

急激に食事を減らすと、食欲の中枢のはたらきをコントロールできず、元の食事量にもと「りやすい!!」
筋肉量が落ちて基礎代謝が低下した状態 → 以前よりも太りやすい体質になっている!!