

アルジェンヌ新聞5月号

千葉店 0120-057-860
五井店 0120-057-620
茂原駅前店 0120-058-565

ダイエット中の「停滞期」はなぜ起きるの？

ダイエット中に「途中から全く体重が減らなくなった」このような悩みを持ったことはありませんか？

じつはダイエットにおける停滞期とはそのダイエットが効いている証拠なのです。

停滞期を引き起こすホメオスタシスの働き

エネルギー不足(危機的状況)に備えて、
エネルギーを蓄えようとする

生命を維持するために、
エネルギーの消費を抑える(基礎代謝量を減らす)

ダイエットをして体重の減少が起こると、体は変化を感じ取って体重が減りにくくなるように働きます。これは、摂取カロリー不足を体が「危機的な状況」と判断するためです。遭難などで数日食べることができなくても、人は生きていけますが、ホメオスタシスの働きで、少しのエネルギーで体を保ち、なるべくエネルギーを蓄えるようになるからです。

このホメオスタシスの働きは、1ヶ月で体重の5%以上減った場合に活発に反応するようになります。このように体を守るようとする働きが、ダイエットの停滞期です

- ダイエットの停滞期は2週間から1ヶ月程は続くとされています。
- 停滞期を乗り切るまでには時間がかかります。
- 極端な食制限を行うダイエットでは停滞期が長くなってしまいます。

停滞期に大切なこと

- ・ダイエットには停滞期はつきものだと意識しておく
- ・停滞期中は無理せず、それまでどおりのダイエットを続ける
- ・たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養補充を心がける
- ・停滞期は体に「少ないエネルギーが普通なのだ」と覚えさせる時期

停滞期にはどんな対策があるの？

☆バランスの良い食事と適度な運動を継続すること！！

「停滞期」には、体重を減らすことではなく維持することを目標にしましょう。

そして、再度「減少期」を待ちます。

「ホメオスタシス機能」は、一定期間同じ状態が続くことで働きを終えたと認識し、一度解除されます。

☆停滞期にダイエットを諦めるとリバウンドする！！

停滞期で「もう努力しても体重減らないからやめた」となるのは、もったいないです。