

- ▶ ダイエットはじめてしばらく経ったけど全く変わりません。運動もしています。
- ▶ 何か良い方法はないの？何をやれば良いのか分かりません。
- ▶ 短期間で最初の数キロは楽に落とせたのにそれ以降落ちません。
- ▶ きちんと減量できているはずなのに徐々に体脂肪が上がってるんですが・・・
- ▶ 1週間も減量すれば楽に2kgは減らせるのに気を抜くとあっという間に体重が戻ってしまいます。
- ▶ 1000kcal内の食事制限をしています。思ったほど痩せず、気分も優れません。
- ▶ ダイエットによる身体の異常（体調が優れない・疲れやすい・肌荒れ・抜け毛等）
- ▶ 標準体重以下です。もっと綺麗になりたいと思い減量に励んでいるのですがなかなか綺麗な体型になりません。
- ▶ 中学生・高校生のダイエット。
- ▶ 食べる事が恐くなり拒食症になってしまいました。
- ▶ 低炭水化物ダイエットをやっているのですが、身体の調子が悪く異常な空腹感や頭痛がするようになりました。
- ▶ 身長 cm体重 kgですが一般的に見てどうなのでしょう？また、何kg位が理想でしょうか？
- ▶ 一般的に何kg痩せれば目に見えて変化がわかるようになりますか？
- ▶ お腹引き締めはどうすれば良いですか？

ダイエットはじめてしばらく経ったけど全く変わりません、運動もしています、

運動した分食べていませんか？摂取カロリー＜消費カロリーになっているか見直してみましょう。

何か良い方法はないの？何をやれば良いのか分かりません、

まずは食事を摂り過ぎないように気をつけて気長に続けられそうな運動をやってみましょう。
最初から無理しようとせず軽めの食事制限・運動からはじめる事、
代謝の低下を抑える効果がある筋トレもお勧めです。

運動方法

筋力トレーニング

短期間で最初の数キロは楽に落とせたのにそれ以降落ちません、

最初に数キロ減ったのは、おそらく水分や胃腸の内容物が減った為です。
体重分の脂肪が落ちたというわけではありませんので水分が戻れば当然体重は元に戻ります。

むしろそれ以降がダイエット本番なので、心しておきましょう。

きちんと減量できているはずなのに徐々に体脂肪が上がってるんですが・・・

体脂肪率は体内の水分量等の様々な影響を受けるので実際脂肪が減っていても高い数値が出る事があります。
一喜一憂せず長期的な変化傾向を見ることをお勧めします。
また、過度な減量により筋肉量減少の可能性も。

タニタ 体組成の正しいはかり方

<http://www.tanita.co.jp/kenko/correct.html>

1週間も減量すれば楽に2kgは減らせるのに気を抜くとあっという間に体重が戻ってしまいます、

体内の水分が増減しているだけの可能性があります。
体内の水分が抜けた事による体重の減少を体脂肪が減った事によるものと勘違いされる方が多いようです。
糖質をグリコーゲンとして体内に溜める場合、多量の水分が必要になるので糖分摂取を控え体内の糖分が減少してしまうと、不必要となった水分が失われてしまいます。

1000kcal内の食事制限をしています、思ったほど痩せず、気分も優れません、

必ず基礎代謝以上のカロリーを摂ってバランスの良い食事を摂りましょう。

過度な食事制限は体調を悪くするだけでなく、カロリー消費の少ない省エネ型の身体になってしまい痩せにくくなってしまいます。

ダイエットによる身体の異常（体調が優れない・疲れやすい・肌荒れ・抜け毛等）

過度なダイエットをしていますか？

無理な食事制限や運動、元々適正体重以下の方が必要以上の減量を行うと様々な弊害を引き起こしてしまう可能性があります。

また、適正な減量を行っているつもりでもきちんとした栄養摂取が出来ていない場合があります。

意識しておかないとなかなか所要量に届かないたんぱく質・ビタミン・ミネラル等も忘れずに摂取しましょう。

ストレスや睡眠・休養、その他に原因がある可能性もあります。

無理をせず医者にご相談する事。

若い女性が過度な減量を行った場合月経不順、無月経等の卵巣機能不全を起こす可能性があり、重度の無月経となった場合には、卵巣機能の回復が困難になる事もあるそうです。

厚生労働省：妊産婦のための食生活指針

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3a.html>

低カロリー・低体重の悪影響

<http://www.biwa.ne.jp/~susumu55/EA1.htm>

標準体重以下です、もっと綺麗になりたいと思い減量に励んでいるのですがなかなか綺麗な体型になりません、

同じ身長、同じ体重でも体型が同じというわけではなく、体重を落とせば落とすだけ自動的に綺麗な体型になるというわけでもありません。

体型を目標にしてバランスの良い食事・適度な運動を心掛け健康的な身体を目指しましょう。

中学生・高校生のダイエット、

身体を作る大切な時期であり成人以上の栄養が必要な時期です。

食事制限はせずに適度な運動を中心にダイエットを行いましょう。

成人と比べ代謝が高い時期でもあるので健康的な身体であれば過度なカロリー摂取+間食を控えれば比較的楽に痩せる事ができます。

偏った食事、不規則な生活をしている場合はまず朝食・昼食・夕食をきちんと食べて規則正しい生活に戻す事からはじめましょう。

第6次改定日本人の栄養所要量について

http://www1.mhlw.go.jp/shingi/s9906/s0628-1_11.html

食べる事が恐くなり拒食症になってしまいました、

まずは医者へ相談しましょう。

食べなければ逆に太りやすい身体になってしまう事を忘れないように。

低炭水化物ダイエットをやっているのですが、身体の調子が悪く異常な空腹感や頭痛がするようになりました。

低血糖状態になっている可能性があります。

まずきちんと糖分を摂って食事を見直しましょう。

ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源であるため極端に不足すると集中力の低下等を招き日常生活に支障をきたす恐れがあります。

低血糖

<http://www7.ocn.ne.jp/~okjm/Hypoglysemia.html>

身長 cm 体重 kg ですが一般的に見てどうなのでしょう？ また、何kg位が理想でしょうか？

BMIをおおよその目安にする事が出来ます。

ただし、同じ体重でも締まった人もいれば太っている（太って見える）人もいますので他の人に実際見てもらって判断してもらうのが一番です。

一般的に何kg痩せれば目に見えて変化がわかるようになりますか？

元々極端に体重がある場合は目に見えて変化があるとは思いますが、標準体型の方が痩せても個人個人差があるのでどの程度変化するかはやってみないと分かりません。

周りに良く見せる場合体型だけでなく服装や姿勢に気を付ける事も大切です。

お腹引き締めはどうすれば良いですか？

腹筋を行いながら食事制限 + 有酸素運動。

筋肉は部分的に付ける事が可能ですが脂肪は部分痩せが難しいのでお腹の肉だけ落とすというのは難しいようです。

人によって非常に落ちにくい場合があるので根気良く続けましょう。

通常の腹筋運動で鍛える事ができる腹直筋だけでなく腹横筋等も鍛えておく事も忘れずに。