

体型・性格・趣味・嗜好…あなたに合ったダイエット法選び

*BMI値
 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
 で計算される肥満度を表す指数。
 18.5~25.0が正常範囲とされる。

肥満指数のBMI値が18.5~25.0の範囲内である



Yes.

No.



体を動かして健康的にやせたいあなたは **A** へ
 運動が苦手で食事療法中心でやせたいあなたは **B** へ

BMI値が25.0以上のあなたは **C** へ
 18.5以下のあなたは **D** へ

A

時間的に余裕がある

B

経済的に
余裕がある

C

専門医に相談を

D

ダイエットの必要なし

Yes.

No.

ながら族系ダイエット

ダイエットのために時間を割くのは無理な忙しい人は、仕事や家事の合間のちょっとした時間をうまく利用したいもの。テレビを見ながらストレッチをするなど、ながら族になってみるのも良いでしょう。また、入浴時に半身浴をしながら手足を動かすのも効果的です。

BMI値が25以上の人は、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病にかかる率が高いといわれます。このような病気の人にとって素人判断のダイエットは危険なので、専門医のアドバイスを受けてください。

BMI値が18~19以下の人はやせているので、ダイエットの必要はありません。無理なダイエットは体調をくずすだけでなく、摂食障害などに陥る危険性もあるのでやめましょう。



ストレスを抱えている



Yes.

No.

スポーツ系ダイエット

ストレスから暴飲暴食に走っている人には、体を動かすだけでなく、精神的なケアにもなるダイエットがおすすめ。バレエやフラダンスなどの踊りやヨガなどで気持ちの良い汗をかいて、嫌なことを頭の中から閉め出しましょう。

時間的にも精神的にも余裕のある生活をしている人は、とにかく思いっきり体を動かしましょう。経済的にもゆとりがあれば、スポーツクラブなどへの入会は一考の価値あり。インストラクターに適切なアドバイスを仰ぐことができ、長続きするはず。ハードな運動がしたい人にはボクササイズなどがおすすめ。膝が悪い人は水泳やアクアビクスが良いでしょう。

面倒くさがり屋である

Yes.

リラクゼーション系ダイエット

運動が苦手もしくは嫌いで、できるだけ楽をしてダイエットしたいという贅沢者には、エステやマッサージがおすすめです。もう少し奮発してリゾート・スパなどのダイエットツアーに参加すれば、身も心も癒されて一石二鳥。ただし、ダイエット効果というより美容効果を期待する人向けといえます。



No.

食べ物の好き嫌いがある



Yes.

サプリメントダイエット

食べ物の好き嫌いがある人は、栄養バランスの良い食生活は望めません。そんなときは手軽に摂れるサプリメントが重宝します。アミノ酸や乳酸菌、大豆サポニンやにがりなど、巷にはダイエットサプリがあふれているので、いろいろ試して自分に合ったものを選んでください。ただし、サプリメントはあくまでも補助食品であることをお忘れなく。

No.

食事ダイエット

食べ物の好き嫌いがない人は、なるべく多くの種類の食品を少しずつ摂るよう心がけましょう。洋食中心の人は和食中心に変えるだけでも摂取カロリーは低くなるはず。またビタミン類と食物繊維が豊富な玄米もおすすめ。杜仲茶やプーアル茶などのお茶も肥満防止に効果があります。

No.

低カロリーダイエット

体に必要な栄養素を十分に取り入れながら1日の摂取カロリーを抑えればダイエットできるはず。たとえば脂質を抑えてタンパク質を摂るようにすれば良いわけです。ひとつの案として3食のうち1食を低カロリーの高栄養補助食品に置き換えるという方法があります。