

脂を抜いて体脂肪を減らす

→バランスよく食べ、
運動しながら体脂肪を減らす

「体脂肪が増えるのは脂肪分のせい」と、肉や乳製品などの動物性脂肪を口にしない“脂抜き”に走る人がいます。たしかに脂肪分のとりすぎは体脂肪を増やし、生活習慣病の原因にもなります。とはいえ、ある程度の脂肪分は、人間が生きていくうえで必要です。不足しすぎると、肌荒れを起こしたり、血管が弱くなったりします。いろいろな食材や食品を適度にバランスよく食べ、運動してエネルギーを消費することが、体脂肪を減らす近道です。



食事をとらずにダイエット

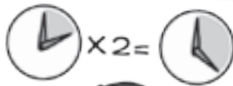
→食事制限のダイエットは
リバウンドしやすくなる

「運動でエネルギーを消費するのはつらいから、食事の量を少なくして摂取エネルギーを減らせば、運動したのと同じ」と思っている人も多いのでは…。体重の増減でいえばダイエット効果は同じに見えますが、食事制限によって摂取エネルギーを減らすと、体脂肪だけでなく筋肉の量も減少します。基礎代謝の低下は、肉体の老化を招くだけでなく、リバウンドしやすくなります。長い目で見た場合、適度な運動とバランスのとれた食事の両方を続けるのがベストです。



運動は20分以上続けないとやせる効果はない

→こまめな運動を積み重ねれば効果あり



「1回5～10分程度の運動では体脂肪を減らす効果はなく、最低でも20分以上やらなければやせられない」という説に惑わされていませんか？ 実際は運動を20分間続けた場合と10分間ずつ2回に分けた場合のエネルギー消費量は同じで、短い時間であっても体脂肪は燃焼します。最も重要なのは、短時間でも定期的に運動することなのです。

根拠もなく正しいと信じていた健康法やトレーニングは今や昔、新しい説が解明され、実は間違っていたというケースが多々あります。現代にあった正しい方法を知って、健康生活に役立てましょう！

やりすぎは禁物！

今やもう古い！

健康常識

N

G

ドライアイ気味のときは 目薬を多用

→目薬の使用は
1日数回程度にする

パソコンやスマートフォン
の普及により、日本人の約30%
がドライアイといわ
れています。市販の
目薬にはドライアイ
をアピールしたもの
も多く、目が乾燥し

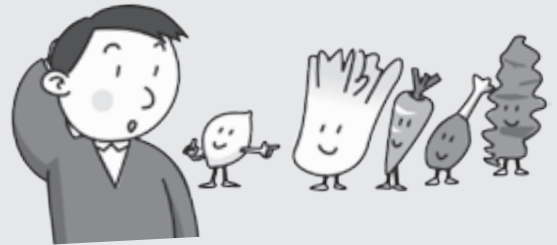


たときに点眼すると心地よいからと、ついつい使
用しがちです。しかし、目の表面にはムチンという
保湿成分が分泌されていて、目薬をさしすぎるとム
チンが洗い落とされてしまい、目が潤うどころか逆
に乾いてしまいます。市販の目薬は説明書どおりに
使用し、それでも改善しない場合は、眼科を受診
しましょう。

かぜの予防には ビタミンCを多くとる

→さまざまな栄養素を
バランスよくとる

「ビタミンCを多くとってれば、かぜをひか
ない」という考え方があります。ビタミンCは、
からだの免疫力をアップする働きがある栄養素で
すから、不足すればかぜをひきやすくなりますが、
かぜの予防や治療としての有効性は、単体ではそ
れほど期待できないのが実情です。ビタミンCだ
けを過度に摂取するのではなく、さまざまな栄養
素をバランスよくとることが、かぜをひきにくい
からだをつくります。

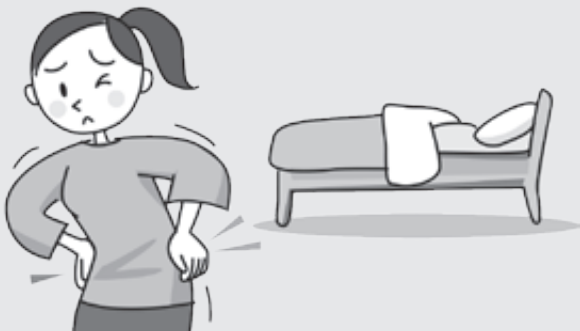


腰が痛くなったら 動かずに安静にしている

→動ける範囲で動くほうがよい

腰が痛いときはじっとしている人が多いよう
ですが、「腰痛診療ガイドライン 2012」(*)によると、
椎間板ヘルニアなどを除いた、いわゆる腰痛症で
は、安静にするより動ける範囲で動くほうが痛み
は和らぐそうです。特に3カ月以上続く痛みには、
体幹の筋力強化やストレッチなどの運動がおすすめ。
セルフケアで慢性腰痛を改善していきましょう。

(*) 日本整形外科学会と日本腰痛学会が発表



良質のシャンプーだから 大量に使用

→適度な量のシャンプーで
洗髪し、しっかりと洗い流す

天然素材を使用した高級なものなど、現在はさ
まざまなシャンプーが出回っています。どんなに
良質なものでも、よく洗い流さずにシャンプーが
残っていると、髪や頭皮に負担をかけてしまいま
す。シャンプーは適量を手にとり泡立てて、頭皮
はこすらずにやさしくもみ洗いすることが、髪を
健康に保つための秘けつです。

