



筋肉キープ 続ける「美ヤセ」

正月太りを感じたら「食事」と「運動」を検証

食べてはやせたい、と思うのが愚かな人間の常。
そのおなかのお肉は、もう気のせいではありません。
しっかり直視して、対策を考えましょう。

編集部 柳堀栄子、坂口さゆり イラスト 小迎裕美子

ゲツ、いつの間にか？ 正月前に比べて体重が見事に増えていく。これはマズイ。増えた体重を減らさなくては……。年明けにそう思った人は少なくないのではないだろうか。

だが、中年になって無理にやせればしわしわになってハリま

で奪われる。それは避けたい。それにそもそも、そこまでつらいダイエットはムリ。美しさをキープしたまま（しかも、できればラクして）「美ヤセ」できる方法はないものだろうか。

そこで、「女医が教えるマジカルエクササイズ」『いきいきシニアの「大人のラジオ体操」など多くの著書がある「Dr. KAKUKOスポーツクリニック」の中村格子院長を訪ねた。「先生、増えた体重2〜3キロをすぐに戻したいんですが」と切り出すと、

「それが危険な考え方なんです」いきなりダメ出し。一体、どういうことなのか。

「そもそも正月太りとは、非活動で食べすぎということ。お正月で増えた体重を単純に食事制限で減らそうとすると、筋肉まで減ってしまいます」

筋肉減って脂肪が増

人の筋肉は30歳ごろから年齢を重ねるごとに再生しにくくなり、活動しないとどんどん減少していく。中村さんは言う。

「筋肉低下が身体機能低下に影響する」サルコペニアという症状があります。だれでも20代ごろから、非活動だと筋肉は年