

に0・5%程度落ちてくるんです。成長ホルモンが減少してくれば筋肉をつくれず、筋肉を再生しにくくなります。60歳を超えると年に1%減る。単純計算すると、同じ体重でも20歳から60歳まで40年で20%くらいは筋肉が減ることになります」

体重に変化がなくても、減った筋肉のぶん脂肪が増えていくというわけだ。つまり、仮に食事制限で2キロ減らしたとしても、脂肪が2キロ減ったわけではなく、筋肉だけが減少している可能性がある。

「非活動で体の構成が変わってきているのに、世の中の人は増えた体重を手取り早く落とそうとしか思わない。食事を減らすことだけに走ってしまいがち。食事を減らすだけではなくて運動もしないと健康的にやせられないのです」(中村さん)

美しくやせるためには筋肉は落とさず、太りにくい体をつくるのが大切だ。それには、基礎代謝がカギとなる。基礎代謝とは、心臓を動かして、呼吸をし、体温を保つなど、生きていることを維持するためのエネルギーのこと。男性は18歳、女性は15歳をピークに、その後はどんどん低下していく。

体重計メーカー、タニタの開発部主任研究員、西澤美幸さんは言う。

「基礎代謝の低下で、何もせず余ったエネルギーが脂肪となつて蓄積し続ける設定で計算すると、18歳の時に比べ、40歳には男性は7キロ、女性は6キロ程度も脂肪が増えてしまうんです。何もしなくても増えてしまうのだから、減らすのはもつと大変なこと。特に、加齢とともに胴部分に脂肪がつきやすくなり、ぽっこりまんまるの体形になっていきます」

野菜や汁物から食べる

カロリーを減らす食事は大切だが、やみくもに減らせば中村さんが言ったように筋肉をつくるタンパク質や、代謝を促進するビタミンとミネラルまで減ってしまい、逆効果。かえって太りやすい体質になってしまう。

そこで、代謝を高めるための「食事」と「運動」の両方から「美ヤセ」を考えてみた。

食事は、社員食堂が有名なタニタに、正月太り対策のためのバランスの良いメニューを提案してもらった(下の囲み)。西澤さんはそのポイントを「あくまでもバランスよく栄養をとること」と話す。

「代謝を良くするのはビタミンB群といわれますが、これは代謝をまわすための部品でしかなく、偏った食べ方はよくありません。食べる順番も肝心です。」



タニタの社員食堂に学ぶヘルシー料理のコツ

塩分油分カット 1食500kcal に抑えて



ささみの衣揚げレモンあん定食

ささみはタンパク質が多く、カロリーが低いので、揚げてもカロリーを抑えられる。副菜の千切り野菜サラダで食物繊維を摂取。煮びたしの小松菜はカリウムが豊富で、むくみ解消に効果的

「美ヤセ」のために大事なのが栄養バランス。野菜をたっぷり使い、塩分と油分をカットして1食500キロカロリー前後に抑える。栄養士の荻野菜タニさんが考えるタニタの社員食堂のレシピは、このポイントが押さえられている。基本はメインと汁物、副菜が2皿。レパートリーは200種類以上。その一部を紹介する。



さわらの梅蒸し定食

さわらは良質なタンパク質がとれるが、カロリーが高いので蒸すなど調理法に工夫を。サラダのカリフラワーは茎まで使ってビタミンCを摂取。コラーゲンの生成を助け美肌がいい



鮭の野菜ソース定食

鮭は脂のついでないものを選んでカロリーを抑えて。ソースに使ったトマト缶は、汁ごと使うことでビタミンCをとれる。ヒジキや里芋はカロリーの高い食材でダイエット中にお薦め

まずは野菜や海藻、汁物から食べ始め、メインの魚や肉などのタンパク質、米類へ。低カロリーでビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む野菜類は、食欲コントロールにも役立ちます。

歯ごたえがあって咀嚼数が増えるので、満腹感を得やすくなり、消化にも時間がかかるので満腹感は持続します」

こうした食事は血糖値の上昇が緩やかになり、脂肪になりにくく、血管に負担をかけないので体にもいいという。

食べ方だけではない。調理方法の工夫で摂取カロリーを減ら

すこともできる。ゆでる、煮るなど油の使用量が少ない調理法なら摂取カロリーは下がる。

「ダイエットは決して難しいことではありません。あと一杯を我慢する、夕食のごはんを一口分減らす、間食をフルーツに変えるなどちょっととした工夫でいいんです」(西澤さん)

50代で筋力激減

基礎代謝をアップさせるためのもう一つのカギが運動だが、デスクワークが多く、そもそも普段から運動していない人はどうすればいいのか。前出の中村

さんはこう話す。

「運動していない人がいきなり運動すると、筋肉痛や関節痛になってかえってつらくなることもあります。ウォーキングやラジオ体操など無理のない運動でいい。中高年になればなるほど、運動は続けなければ意味がない。トレーニングはやめたらすぐに筋肉が落ちます。根性論でどんなにキツイトレーニングを1週間しても、その後休んでしまつたらゼロと一緒。ちょっとでいいから続けられる運動をお勧めします」

ウォーキングは、寝たきり予