

40代のダイエットは難しい！その理由と適切なダイエット方法をご紹介します！



40代に差し掛かって、生活習慣や食生活を変えていないのに若いころよりも体重が増えやすくなった。そう感じる方は非常に多いのではないのでしょうか。ダイエットがなかなかうまくいかない、身体がうまく動かないという方も少なくないでしょう。

そこで今回は、40代のダイエットが難しい理由に加え、有効なダイエット方法や対策をご紹介します。本記事を参考にして効果的なダイエットを実践し、健康的な40代を実現しましょう。

40代のダイエットが難しい理由とは？



基礎代謝の低下

40代のダイエットが難しい理由として、真っ先に挙げられるのが基礎代謝の低下です。人は運動をせずに安静にしているときでも、脳や筋肉は24時間常にエネルギーを消費しています。これを基礎代謝といいます。一般的に、基礎代謝は主に筋肉量(※)と比例すると言われています。つまり、筋肉量が少なければ少ないほど代謝は低くなるということです。

また、筋肉量は歳を重ねるごとに減少していきます。結果的に代謝が低い状態(エネルギーを消費しにくい状態)でエネルギーを摂取することになり、消化しきれなかったエネルギーが原因となり、肥満へつながるのです。20代や30代のころと同じ食事をしていても、痩せづらく感じたり、肥満体系になってしまったりするのはこのためです。

※肝臓や心臓など、各臓器における代謝率も影響します。

運動に割ける時間が少ない

日々の仕事や家事などに精一杯で、運動の時間がなかなかとれないことも40代のダイエットが難しい理由のひとつです。これまで運動していた方も、運動の習慣がなくなると体力が落ちて疲労感を感じやすくなり、さらに運動するのが億劫になるという悪循環に陥ります。筋肉量の低下による基礎代謝の減少はもちろん、生活習慣病などのリスクも増すため、生活の中に適度な運動を取り入れるようにしましょう。

40代のダイエットのための体づくり



ここまで解説してきたように、ダイエットをするうえでは基礎代謝を上げることが重要なポイントになります。食事の管理等も大切ですが、まずはその土台となる体づくりをしていきましょう。

生活習慣を整える

効果的なダイエットを行うための体づくりには、生活習慣を整えることが欠かせません。いきなり全てを変えるのではなく、まずは睡眠に着目しましょう。本来、睡眠中には成長ホルモンが分泌され、筋肉や骨を強化し、新陳代謝を促進します。しかし、睡眠不足になると成長ホルモンの分泌が正常に行われず、本来行われるはずの新陳代謝が阻害され、基礎代謝が低下してしまいます。また、睡眠不足になると、食欲を増大させるグレリンというホルモンが多く分泌されるため、より肥満化が進んでしまうのです。

このように、睡眠の質の悪さは基礎代謝の低下、肥満、最悪は心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病につながります。肥満になりにくい睡眠時間としては7～8時間程度、5時間未満になると一気に肥満になりやすくなるとされています。上記の睡眠時間を把握し、睡眠から生活習慣を整えていきましょう。

運動の習慣をつける

ダイエットには運動の習慣化は欠かせません。急にハードな運動を始めるのではなく、運動を続けることを重視し、ご自身の体に合った適切な運動から始めましょう。ここからは40代のダイエットにおすすめの運動をご紹介します。ご自身の興味のある運動から試してみて、これなら無理なく続けられそうと感じたものを続けてみましょう。

筋トレ

筋肉量を増やすための手段として、まず真っ先に思い浮かぶのは筋トレではないでしょうか。筋肉量を増やして基礎代謝を高めるという目的を達成するために非常に適した運動といえるでしょう。しかし、他の運動と比べて負荷が大きく、肉体的にもハードであることは間違いありません。「しんどい」「続けられない」と感じる場合には、負荷の少ない筋トレから試していきましょう。

ストレッチ

ストレッチもダイエットに適した体づくりをするために有効な運動です。人の体は血行が悪いと代謝が下がり、脂肪が燃えにくくなってしまいます。しかし、ストレッチを行うと血行が良くなり、代謝を上げることにつながるのです。筋トレよりも肉体的な負荷が少なく、自宅で家事の合間などでできて続けやすいのも嬉しいポイントです。

ヨガ

ヨガは体への影響に加えて、心にも効果がある運動です。筋肉が鍛えられ、血行改善による疲労回復や代謝アップが見込めることに加えて、ヨガの生むリラクセス効果で心身ともにストレスが発散されて質の良い睡眠にもつながります。生活習慣の改善だけでなく、ストレッチと同様、ヨガマットを用意すれば自宅で実践できるので手軽に始められるのも大きなメリットです。

ランニング・ウォーキング

ランニングは筋肉量を増やして基礎代謝を上げると同時に、脂肪燃焼効果も見込めます。また、ランニングと比較して負荷は軽くなりますが、ウォーキングも効果的です。筋肉量が増えづらいというデメリットはありますが、負荷が少ないということは継続しやすいということでもあります。ダイエットに適した体を作るには継続が大切。挫折して運動しなくなってしまつては本末転倒。1駅歩いてみるなど、無理せず自分に合ったやり方を実践してみましょう。

サイクリング

サイクリングも、ダイエットに有効な運動の一つです。自転車を漕ぐことで脚の筋肉がバランスよく鍛えられ、基礎代謝の上昇につながります。移動や通勤に際して、日常に取り入れることができることもメリットだといえるでしょう。「ダイエットのため」という義務感を感じることなく自然に運動を取り入れることができます。

40代のダイエットでは食事に注意



上述した通り、肥満の原因として、消費エネルギー以上に過剰なエネルギーを摂取し、消化しきれなかったエネルギーが原因で肥満になるというものが挙げられます。そのため、食事にも注意が必要です。以下では40代の方がダイエットするにあたって、食事の際に気をつけておきたいポイントをまとめました。

過度な食事制限はしない

ダイエットというと食事制限をイメージされる方も多いのではないのでしょうか。しかし、過度な食事制限はダイエットにおいて逆効果です。栄養が不足すると筋肉量を減らしてしまい、基礎代謝を落とすということにつながるため、痩せづらく太りやすい体になってしまいます。

また、空腹時に糖質をとると、血糖値が上昇しやすくなり、脂肪が蓄積しやすいというリスクもあります。長期的な視点で見ると、過度な食事制限はダイエットに悪影響を及ぼす可能性が高いです。

食べる順番に注意

食事をする際には、食べる順番にも注意を払う必要があります。「ベジファースト」という言葉が存在するように、主食や主菜を食べる前に、野菜を食べておくことがダイエットには有効です。食事の最初に野菜を食べて食物繊維を摂取することで、糖質や脂質の吸収を抑えることができます。急激な血糖値の上昇を抑えることで、糖尿病や動脈硬化の予防につながります。

栄養バランスに気を配る

基本的なことではありますが、栄養バランスを考えた食事をとることもダイエットにおいて重要なことです。

40代の方が特に気を付けるべきは、糖質の摂りすぎです。仕事や家事で時間がないときに食べることの多いおにぎりや菓子パンには、糖質が多く含まれています。お菓子や甘いジュースでも過剰に摂取してしまう可能性があるため、間食にも注意しましょう。また、筋肉を修復するのに必要なタンパク質は、毎日の食事でも不足しがちな栄養素です。肉類、魚類、豆類といったタンパク質を豊富に含む食材も意識的に食べるようにしましょう。

40代のダイエットは小さなことをコツコツと！



本記事では40代のダイエットが難しい理由と、その理由を考慮したダイエット方法や対策を紹介しました。今回紹介した方法以外にも、エスカレーターに乗っていたところを意識的に階段を使ってみるといったように、日常生活の中で意識的に運動の機会を増やすことから始めるのがおすすめです。長期的な視点でダイエットを行って、体に優しく効果的なダイエットを心掛けましょう。また、現在はダイエットに役立つアプリも提供されています。習慣化やモチベーションアップにつながるため積極的に利用することをおすすめします。