

Stop!ざ・メタボNo,75 効果あり? 単品ダイエット

単品ダイエットとは、基本1日3回の食事全てで特定の食品しか食べないというダイエット法です。

りんごダイエット、バナナ、豆腐、ゆで卵など、特定の食品ならどれだけ食べても良いというものです。一時的に体重が減少し、ダイエット効果があるように思われがちですが、**実際には、偏った食事のとり方により、必要な栄養素が欠如して体重が減少したり、筋肉量が減って体重減少という効果に繋がっているだけです。**そのため、通常の食事に戻したとたんにリバウンドを起こす場合もあります。リバウンドは単にもとの体重に戻るだけではなく、ダイエット前の体重以上に増えることもあります。また、肌や美容にとっても**必要な栄養素が不足して、肌荒れなどの原因になる場合もあります。**



ダイエットは「我慢」がつきもので、やるなら短期間で効果が出る単品ダイエットに興味を引かれるところではありますが、体重減少の原則は「消費カロリー>摂取カロリー」です。

ダイエットに近道はありません。バランスの良い食事を食べ過ぎないようにし、1日3回規則正しく食事をとり、適度な運動でエネルギーを消費するよう、**健康的なダイエットを心がけましょう。**

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。